



*Методика
доктора Огневой*

С. М. Огнева

**Лечебное
питание при**

ПСОРИАЗЕ

Тиздани



С. М. Огнева

**ЛЕЧЕБНОЕ
ПИТАНИЕ
ПРИ ПСОРИАЗЕ**

Санкт-Петербург
Вектор
2012

НАШИ КНИГИ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ЛУЧШЕ!

ББК (P)55.83

УДК 641.563

038

Защиту интеллектуальной собственности и прав
ООО «Издательство „Вектор“» осуществляет
юридическая компания «Усков и Партнеры»



Огнева С. М.

038 Лечебное питание при псориазе. — СПб.: Вектор,
2012. — 192 с.

ISBN 978-5-9684-1990-3

Автор предлагает вниманию читателей комплекс методик и рекомендаций для достижения устойчивой ремиссии при псориазе. Авторский подход подкреплен не только уникальным фитотерапевтическим комплексом, но и эффективной диетической программой. Читатели смогут узнать: как определить индивидуальные особенности протекания болезни; о важности правильного питания при псориазе; о запрещенных и разрешенных продуктах при псориазе; основные моменты диеты при псориазе; что делать при обострении болезни; 250 рецептов диетических блюд, которые помогут сохранить состояние ремиссии на длительное время; рецепты народной медицины против псориаза; какие витамины нужны и важны при псориазе; какие санатории и курорты предлагают наилучшие услуги для больных псориазом, а также много другой важной и полезной информации.

Книга адресована всем, кто, несмотря на болезнь, хочет жить активно и без проблем!

ББК (P)55.83

УДК 641.563

Данная книга не является учебником по медицине.

Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© С. М. Огнева, 2012

ISBN 978-5-9684-1990-3

© ООО «Издательство „Вектор“», 2012

СОДЕРЖАНИЕ

ТРОПИНКА К СПАСЕНИЮ	7
Один на один болезнью.....	9
Больной не может быть врачом?.....	10
Узнанная царевна.....	12
В содружестве с флорой.....	13
ВАЖНОЕ О ПСОРИАЗЕ.....	17
Кому адресована эта книга?.....	18
История псориаза.....	27
Псориаз и гормональные препараты.....	28
Как можно помочь больному псориазом? ...	35
Каковы особенности течения псориаза у женщин?.....	36
Псориаз: течение и прогноз.....	37
ДИЕТА И ПИТАНИЕ ПРИ ПСОРИАЗЕ.....	39
Запрещены	42
Ввести в меню.....	43
Основные моменты диеты	44
Началось обострение? Что делать?	49
Что скрывают этикетки?.....	52
Полезные продукты.....	56
Рецепты диетических блюд, которые помогут сохранить состояние ремиссии на длительное время.....	83

Первые блюда.....	125
Вторые блюда	139
Каши.....	161
Блюда из рыбы	168
Десерты и напитки.....	171
Соусы.....	173
Народная медицина против псориаза.....	175
Псориаз и витамины.....	176
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	183
ПРИЛОЖЕНИЕ	187
Псориаз: важные даты.....	187
Санатории и курорты для больных псориазом	189

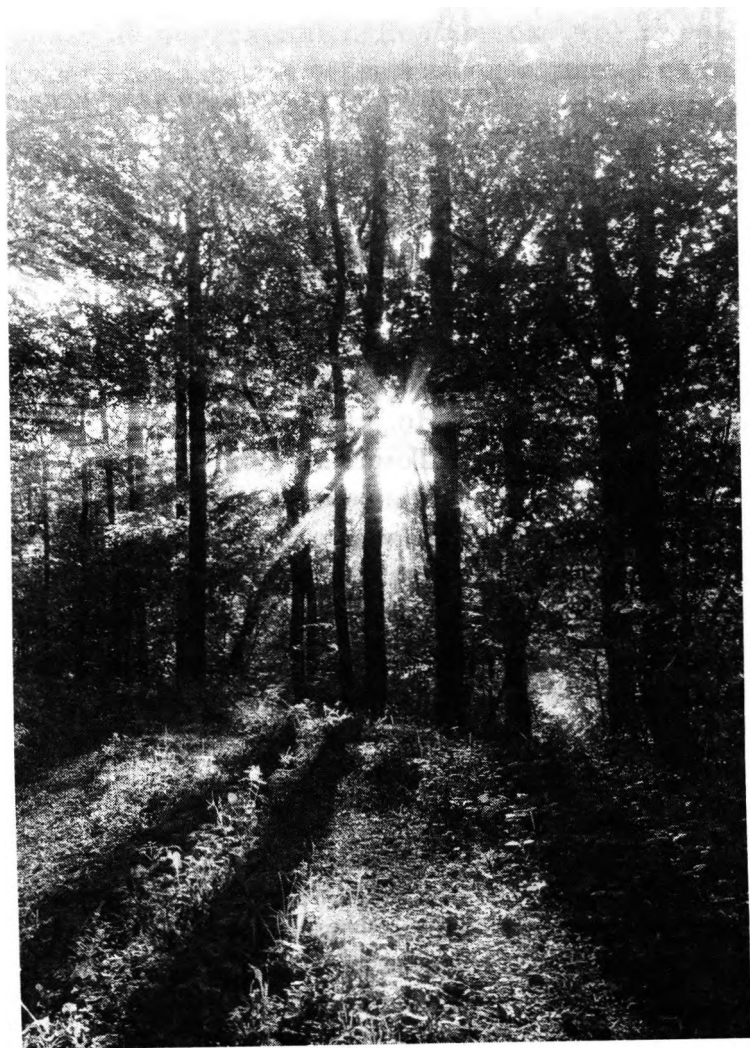


Предупреждение автора:

эта книга не может быть использована
для самодиагностики.

Проконсультируйтесь с лечащим врачом.

ТРОПИНКА К СПАСЕНИЮ





*Лечит болезни врач, но излечивает
природа.*

Гиппократ

Порой бывает гораздо сложнее осознать свою болезнь не с медицинской, а с нравственно-психологической точки зрения. Шок и внутренний протест раздавленного болезнью человека часто звучит немым укором небесам: «За что мне такие страдания?» Но, как утверждал великий немецкий писатель Томас Манн в своем романе «Волшебная гора», каждая болезнь, присущая конкретной личности, имеет свой определенный смысл, как индивидуально-нравственный, так и общеметафизический.

Псориаз — заболевание, которое называли и «императорской болезнью», и «розами дьявола», и «чешуйчатым лишаем», встречалось в научных описаниях, сделанных еще в 40-х годах н. э. Однако с тех пор и по сей день неизвестна истинная природа псориаза, который имеет более трехсот разновидностей. В свое время Уинстон Черчилль, страдавший псориазом, обещал победителю этой болезни поставить золотой памятник, а Американский национальный фонд псориаза — наградить

такого героя премией, сопоставимой по своей значимости с Нобелевской.

Доктор Светлана Михайловна Огнева, автор книги, которую вы держите в руках, знает о псориазе не понаслышке. Дело в том, что доктор Огнева сама страдала этим заболеванием с семилетнего возраста. Именно псориаз направил ее в медицину, заставил ее прийти к врачебной практике, стать врачом. Но, в отличие от многих из тех, кто болеет псориазом, она не только не махнула на болезнь рукой, не только не выстраивала свою жизнь, как диктовала болезнь, но и сама встала на путь борьбы с ней...

Олин на один болезнью

Для маленькой Светланы псориаз представлялся сгустком всего мирового зла, перед которым беспомощной была не только она, но даже родители и врачи. Болезнь доставляла девочке душевные и физические страдания.

Отец Светланы, Михаил Маркович, занимал высокий пост в управленческой структуре одной из республик СССР. Он старался отправлять дочь лечиться на известные морские курорты, оплачивал консультации европейских светил, посещение народных целителей и знахарей, новейшие препараты, на которые возлагались большие надежды. Но, несмотря на все усилия, излечения не происходило, все попытки приводили только к временному улучшению.

В меру своих сил и понимания девочка старалась сопротивляться псориазу. Светлана не могла надевать открытую одежду, была вынуждена прятаться в нее, чтобы никто не видел пятен на коже. Она стала шить себе сама, моделируя платья с закрытыми рукавами, доходившими чуть не до кончиков пальцев, с высокими воротниками, закрывающими шею до подбородка. Несмотря на болезнь, Светлана считалась общительной девушкой, она много читала, прекрасно разбиралась в поэзии, была хорошим собеседником и имела успех у молодых людей. Однако Свету никогда не отпускал страх, что ее уловки будут разгаданы и все узнают об ужасной, как ей тогда казалось, болезни. Если девушка проходила лечение (а все обследования и лечение проводились в кожно-венерологическом диспансере), то даже боялась подходить к окнам, чтобы ее ненароком не увидели знакомые. Однако конспирация не всегда помогала, потому что нашлись «везднающие» родители ее одноклассников, которые, не разобравшись, «объяснили» своим детям, что девушка больна неприличной болезнью, что вызывало насмешки сверстников и душевную боль у Светланы.

Больной не может быть врачом?

Понимая, что официальная медицина не в силах ей помочь, Светлана с громадным трудом находила в своей бесконечно страдающей душе хрупкое равновесие между отчаянием

и надеждой. Может быть, достигалось оно каким-то смутным предчувствием своего, особого пути и верой в свою чудесную звезду, которая в один прекрасный день укажет ей дорогу к исцелению. Именно псориаз, а вернее, борьба с ним и определила выбор ее профессии.

По окончании медицинского института она устроилась работать дерматологом в кожно-венерологический диспансер. Но главврач напрямик объяснил молодому специалисту, что с такой болезнью она попросту распугает всех пациентов. И эту резкость можно было понять: болезнь прогрессировала, к тому моменту псориаз не только уничтожил у своей жертвы ногти и брови, но уже основательно вгрызлся в костную ткань несчастной девушки, вызывая серьезные изменения костей скелета, что уже не могло оставаться незамеченным.

При тяжелой форме псориаза человек не просто покрывается шелушащимися красными пятнами, он весь становится сплошным чешуйчатым пятном, испытывает невероятные боли в суставах, непрерывный зуд кожи и, как следствие, теряет ногти, брови. Многие женщины, страдающие от псориаза, в глубине души надеются на естественные гормональные изменения организма, связанные с родами. Но Светлане не помогло и это. В возрасте 28 лет она получила инвалидность.

Болезнь стала восприниматься как приговор, но Светлана продолжала искать выход из тупика, в который загоняла ее болезнь. Неудачи

упрямый врач не воспринимала как окончательные, они стимулировали ее поиски, заставляя рассматривать альтернативные официальной медицине варианты. В ходе своих поисков Светлана увлеклась астрологической медициной и даже возглавила центр известного астролога Павла Глобы. Псориаз иногда отступал, давая возможность перевести дух, чтобы потом с новой силой обрушиться на свою несчастную избранницу.

Узнанная царевна

Многие специалисты считают, что сильные положительные эмоции вызывают лечебный эффект. В случае со Светланой любовь привела ее к той цели, которую она преследовала всю свою жизнь. Виктор Анатольевич Огнев, врач-психиатр, оказался, пожалуй, единственным мужчиной, способным понять весь драматизм жизни Светланы. Они составили в дальнейшем отличный тандем не только в семейной, но и в творческой жизни, написав в соавторстве немало книг.

Влюбленные решили полностью изменить свою жизнь, они расстались со своими прежними супругами и уехали на Сахалин, в город Оха. Здесь они узнали о том, что в глухой деревне, в сотнях километрах от Охи, проживает знахарка, которая излечивает людей от болезней, с которыми не может справиться традиционная медицина, в том числе и псориаз. Супруги Огневые решили попытать счастья и навестили народную

целительницу. К удивлению дипломированных врачей, за два месяца лечения, проведенного знахаркой в обмен на ящик водки, псориаз, казалось бы занявший прочные позиции в организме Светланы, отступил. Пропали пятна и бляшки, кожа, как по волшебству, стала гладкой и здоровой, словно лягушка, как в сказке, превратилась в царевну.

В содружестве с флорой

Чудо-метод, который использовался деревенской знахаркой, безусловно, заинтересовал врача Огневу, и она решила взять уроки у целительницы, оплатив их твердой валютой того времени — спиртным. Получив необходимые знания, которые многие годы переходили из поколения в поколение, Светлана Михайловна договорилась с егерем о поставке нужных целебных трав. В то время о многих из них не было никаких официальных сведений, и медики ими не пользовались. Спустя многие годы доктор Огнева нашла лекарственные травы, помогающие при псориазе, произрастающие не только на Сахалине, но и на Алтае, в Рязанской области, в Румынии, на Кавказе. Но основную часть лечебных растений до сих пор Светлана Михайловна получает с Сахалина. Управлять заготовкой и хранением трав нелегко, так как каждое растение должно собираться в строго определенное время, иначе оно теряет свои целебные свойства. Сейчас Светлане Михайловне в ее непростом деле помогает дочь

Эльвира, врач-дерматовенеролог, перенявшая многолетний опыт матери в борьбе с псориазом.

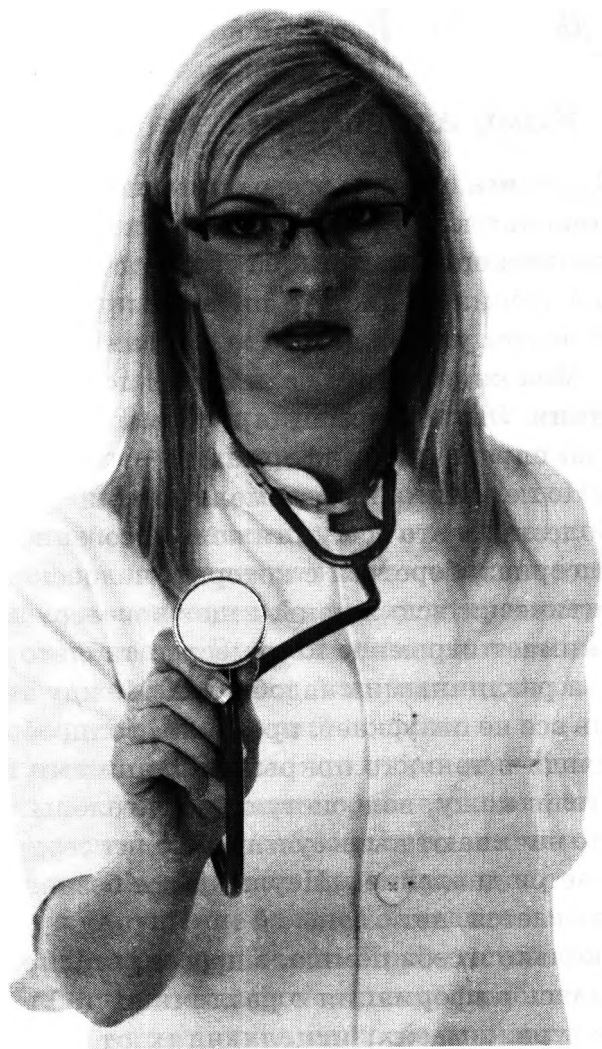
Доктор Огнева считает, что традиционная медицина до сих пор не принимает всерьез ее усилия. Многие медики по-прежнему предпочитают использовать гормональные препараты, вместо того чтобы обратить свое внимание на натуральные средства. За годы работы врач Огнева спасла от псориаза тысячи пациентов, среди которых немало известных людей. Обычно публичные личности избегают огласки особенностей своих заболеваний, но есть и такие знаменитости, которые считают, что ради истины новых открытий не стоит утаивать свое исцеление. Именно так поступил актер Валентин Никулин, который открыто выразил целительнице свое признание за исцеление от псориаза. Признание врача Светланы Михайловны Огневой состоялось и за рубежом. Международные конгрессы по псориазу, ежегодно проходящие в Израиле, Франции, Румынии, уже немислимы без ее участия. Сегодня к Огневой приезжают лечиться из Канады, США, Испании, Италии, Греции, Словении, Австрии, Сербии и других стран мира.

Возвращаясь же к Томасу Манну и его рассуждению о предназначении судьбы и болезни, хотелось бы отметить, что Светлана Михайловна постигла оба смысла — и индивидуально-нравственный, и общеметафизический. В период, когда от нее шарахались, как от прокаженной, она искала пути выхода из тупика, который ей предрекала болезнь. А когда она избавилась от

своего недуга, то начала делиться своими знаниями и опытом, помогая людям избавляться от псориаза.

Светлана Михайловна Огнева говорит, что никому не желает познакомиться с псориазом, и ей жалко каждый день, который больной человек проводит в душевных и физических страданиях. Она знает, что может помочь своим пациентам проложить тропинку, ведущую к успеху в лечении этого сложнейшего заболевания, которая со временем обязательно превратится в широкую дорогу к здоровью и счастью.

ВАЖНОЕ О ПСОРИАЗЕ





Кому адресована эта книга?

Эта книга, прежде всего, для моих пациентов. Но она также будет интересной и для врачей, и для неспециалистов. Здесь представлена моя точка зрения на диету и питание при псориазе. Я не берусь утверждать, что она самая правильная. Моя книга — это не истина в последней инстанции. Это информация к размышлению для врача, справочная информация — для пациентов. Но не занимайтесь самолечением!

Болезнь — это всегда тяжело. Особенно когда это псориаз, бороться с которым человек может практически всю жизнь: ищет «своего» врача, принимает огромное количество таблеток, мажется различными снадобьями. Между тем болезнь все не отпускает, протекает волнообразно, то уходя в тень, то покрывая бляшками почти все тело: кожу, волосистую часть головы. А попутно начинают ныть суставы, болит сердце, повышается давление... Неужели все безнадежно? Оказывается, нет.

Сколько я себя помню, в прессе регулярно появлялась информация о различных таблетках, микстурах, мазях, исцеляющих от псориаза,

а воз, к сожалению, и ныне там. Что происходит в медицинской науке, исследующей псориаз?

К сожалению, вера страждущих людей в волшебную пилюлю неистребима. Отчаяние заставит поверить во что угодно. Но любой здравомыслящий человек, больной псориазом, всегда должен понимать и помнить две вещи. Во-первых, причин, вызывающих это заболевание, несколько! А во-вторых, у каждого — свой индивидуальный псориаз(!), со своими многочисленными нюансами и особенностями, в которых опытному врачу придется кропотливо и внимательно разбираться и разбираться...

Что касается вопроса о научных исследованиях, то они ведутся во всем мире, и довольно интенсивно. Для меня, например, наиболее важным оказалось открытие американскими учеными... двух генов, ответственных за деление клеток кожи. Именно ошибки в этих генах нарушают порядок деления клеток кожи и позволяют псориазическим бляшкам удерживаться на ее поверхности. Вот вам еще одна возможная причина — генетическая. А шведские ученые открыли вирус, вызывающий псориаз.

Статистика показала, что у больных псориазом есть четыре основные проблемы: выраженное нарушение общего обмена веществ, сниженный иммунитет, дисфункция нейроэндокринной системы и нарушение баланса окислительно-восстановительных процессов. Присутствие на таком «благоприятном фоне» пятой проблемы — инфекций — становится легкообъяснимым. Как

и то, что псориазу сопутствуют многие хронические болезни. Без учета всех выявленных нарушений эффективное лечение становится невозможным.

Что делают травы, которые я назначаю? Максимально очищается организм больного от накопившихся продуктов обмена веществ. По сути это антистрессовая терапия. Ведь большинство обострений псориаза происходит на фоне нервного и эмоционального перенапряжения, стрессов и переживаний. Больные хорошо знают, что даже после небольшого волнения на коже в считанные часы могут образоваться новые и новые бляшки. Дело в том, что органы у больных псориазом испытывают хроническое кислородное голодание из-за нарушенного обмена веществ и сниженного кожного дыхания. А травы восстанавливают обмен веществ, нормализуют кислотно-щелочной баланс, и клетки насыщаются кислородом.

Второй курс при лечении псориаза по моей методике — антибактериальный, противовирусный, противогрибковый и противовоспалительный. Также ряд трав активируют системный иммунитет. Одновременно мазь и травы для ванн атакуют псориазные бляшки. Мой метод абсолютно лишен побочных эффектов и безопасен. Единственное противопоказание — аллергия на травы! Благодаря ваннам из трав и мазям снижается кровоток в поверхностных капиллярах. Как правило, за один-два месяца пациент полностью излечивается. А дальше главное — правильный образ жизни и питание.

Мои дорогие коллеги по несчастью! Так я называю всех тех, кто болеет псориазом. Этот мой труд я посвящаю вам — всем тем, кто хочет идти естественным путем лечения, кто верит в природные силы трав, кто шел, так же как и я, методом проб и ошибок и пришел к Великой силе матушки-природы; всем, кто был моим пациентом и кто будет моим пациентом, всем, кто еще 20 лет назад поверил в мою методику и все эти годы шел рядом со мной, кто верил и верит мне!

сЗдоровье — это ежедневный труд. Академик, кардиохирург Николай Михайлович Амосов писал: «Не надейтесь на медицину, она не может научить человека, как стать здоровым. Страшитесь попасть в плен к врагам! Чтобы стать здоровым, нужны обязательно собственные усилия, постоянные и значительные. Человек, к счастью, столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти всегда». Другой академик, хирург Федор Григорьевич Углов, говорил: «Индивидуальное бессмертие недостижимо, но продолжительность твоей жизни во многом зависит от тебя самого». Этими высказываниями я руководствуюсь в своей жизни. Полагаясь только на саму себя, на свои знания и опыт, читаю медицинскую литературу, справочники, энциклопедии. Значительное внимание я уделяю диете и питанию, для этого ежедневно подбираю те продукты, которые бы были полезны для того или иного органа.

Сегодня, пожалуй, трудно найти человека, который бы с уверенностью сказал, что его здоровье в порядке. Неблагоприятная экологическая ситуация, неправильное питание, малоподвижный

образ жизни — все это со временем ведет к возникновению различных заболеваний. Вот тогда мы спохватываемся и мечемся в поисках панацеи, не зная, что предпочесть, к кому обратиться — к врачу, экстрасенсу или целителю? Кому из них можно доверить свое бесценное здоровье? Многие из нас, поверив красочной телерекламе, бегут в аптеку за новомодными и нередко дорогостоящими заокеанскими лекарствами, которые должны излечить якобы в один момент. Но есть еще один выход — обратиться к способам лечения, давно проверенным на практике, к природным продуктам — лекарственным растениям, знакомым и доступным всем овощам, фруктам ит. д.

Народную медицину сегодня почему-то относят к нетрадиционной. Это неправильно, так как народная медицина — мать и даже бабушка сегодняшней научной медицины. Она самая традиционная, так как не противоречит официальной, не отвергает ее статус, а гармонично дополняет и обогащает ее. Теперь я хочу рассказать о траволечении или фитотерапии. Врачей-травников в Москве, да и в целом по России, очень мало. Труд этих людей заслуживает внимания и глубокого уважения. Травы собираются в экологически чистых районах, таких как Сахалин, Дальний Восток, Алтай ит. д., потом их перевозят в столицу, перерабатывают и изготавливают из них препараты. Согласитесь со мной, это немалые усилия.

Вообще сбор целебных трав — это целый ритуал. Трава — это живая плоть. Когда собираешь

ее, рвешь, отбираешь жизнь у растения. Поэтому, собирая лекарственные травы, обязательно попросите прощения. Когда я беру травку в свои руки, я ее чувствую, и мне кажется, что так же она чувствует меня. Я всегда обращаюсь к траве, чтобы именно она помогла мне при лечении больного псориазом. И поверьте, это не мистика! Давно известно, что, если поставить дома перед собой 10-12 цветов (разных), выбрать из них один и уделять ему максимальное внимание, разговаривать с ним, он дольше всех проживет. В траволечении используется не только персональный подход к каждому пациенту, но и индивидуальный подход к травам.

Всего на данный момент известно и описано более 200 целебных трав, но широко применяются на практике пока 100 видов. Многие травники используют всего 10-15 видов трав — комбинируя их, они могут работать с самыми разными заболеваниями.

Безусловно, лечение травами — процедура кропотливая, требующая усилий не только врача, но и пациента. Настойки, отвары и сборы трав требуют определенной подготовки перед употреблением, а применение наружных мазей и компрессов — огромного терпения. Главное преимущество фитотерапии — комплексное воздействие на организм в целом. Как правило, сборы трав обладают не одним, а несколькими целебными воздействиями, оказывая на все наши функциональные системы благотворное мягкое и длительное воздействие, в то время как

используемые в официальной медицине фармацевтические препараты (таблетки) могут влиять лишь на один определенный орган, временно снимая синдром. И не факт, что такое лечение не имеет массы побочных эффектов и не нанесет вреда остальным органам. Фитотерапия — наука в большей части интуитивная, и у каждого врача-травника существуют собственные методы лечения, а диагнозы все же ставятся с помощью компьютерного обследования. Безусловно, компьютерная диагностика позволяет точно улавливать состояние организма, когда наши клетки находятся в напряжении и есть опасность начала заболевания, которое лучше вовремя предупредить.

С помощью же трав можно лечить все хронические вялотекущие заболевания. Травами хорошо корректировать неврозы, устранять синдром хронической усталости. Натуральные природные препараты регулируют центральную нервную систему намного эффективнее транквилизаторов, дающих лишь иллюзию успокоения. Травы широко применяют в гинекологии, дерматологии, урологии, при болезнях сосудов, сердца, желудочно-кишечного тракта, артритах и т. д.

Здоровье и здоровый образ жизни в наше время вызывают постоянный интерес человека. Однако все больше и больше людей в целом с недоверием относятся к врачам, лечащим методами официальной, традиционной медицины. Слишком уж часто врачи кажутся равнодушными, у них нет времени выслушать, и лечение, как правило, сводится к курсу таблеток или инъекций, которые,

как известно, одно лечат, другое калечат. В ответ на это во всем мире явно наблюдается все увеличивающийся интерес к использованию альтернативной медицины и дополнительной оздоровительной терапии. Общеизвестно мнение, что разные методы лечения не исключают, а дополняют друг друга. Народная, или альтернативная, медицина все шире применяется для лечения или предупреждения болезней и хронических заболеваний, а также повышения качества жизни. На этом фоне было бы неразумно игнорировать накопленные веками знания и опыт в области народной медицины.

'Дорогой мой читатель!

Вы — на страницах моего очередного труда, посвященного псориазу! Знакомясь с любой работой, освещающей это заболевание, необходимо осознавать то, что еще не существует панацеи от этой болезни, которая одинаково подходила бы для всех форм псориаза. Вас, безусловно, интересует, какому количеству больных помог мой метод. На основании 20-летнего опыта беру на себя смелость утверждать, что я смогла помочь более чем 90% обратившихся ко мне за помощью. Случается, что некоторые обращаются ко мне вновь по прошествии 10-15 лет, а другие — через 1-2 года. Однако я считаю, что, если забываешь о псориазе на пару лет, это уже хороший результат.

Я предлагаю вам изучить мои методики и рекомендации, которые являются не просто набором полезных советов, но и системой оздоровления, чтобы вы смогли предотвратить обострение, продлить ремиссию, познакомились с составом диет, узнали о том, какие продукты

выбирать предпочтительнее, как правильно подходить к готовке блюд. Да, вам для этого понадобится время, изучение методик оздоровления — это труд, однако только вы сами, опираясь на мои советы, сможете добиться успехов, ведь никто лучше вас не знает свой организм и особенности протекания болезни.

Сократ говорил: «Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врага, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам».

^Тогда вы перейдете к разделу «Диета и питание», советую взять ручку и тетрадку, чтобы на основании моих рекомендаций составить собственную диету. Это необходимо потому, что я даю общие советы, а вам нужно скорректировать их для себя. Например, я пишу о том, что нужно убрать цитрусовые из меню, однако, возможно, именно у вас цитрусовые не вызывают проблем. Аналогичный пример с морепродуктами — я их не рекомендую, однако лично у меня они не вызывают никакой реакции или обострения, что характерно для большого количества больных. Важно проводить «эксперименты» с продуктами только тогда, когда у вас ремиссия и нет обострений.

Я призываю вас постоянно обновлять и совершенствовать свой рацион. Вам нужно обращать внимание также на то, какие события в вашей жизни провоцируют обострение псориаза, и будьте готовы противостоять им. Те, кто будет точен и внимателен, достигнут лучших результатов. По моим наблюдениям, мужчины чаще добиваются успеха, чем женщины. Возможно, это связано с амбициозностью, стремлением к карьерному росту — словом, с более высокой мотивацией и уверенностью в себе. Следовательно, вам необходимо определить свои цели и задачи в жизни, и тогда вы обязательно добьетесь успеха.

Листая эти страницы, вы, дорогие читатели, скажете: «Лечение, лечение, лечение... диета, диета, диета». Но кто из нас, псориатиков, не знает, что приходится летом искать

уединенные места, чтобы позагорать, или отказываться от плавания в бассейне... Те, кто проходил армейскую службу, знают, каково это — мыться со всеми вместе в душевой... Больные пробуют все: консультируются у специалистов, ходят к колдунам, едут на Мертвое море, мажутся грязями Анапы, проходят лечение в Нафталане и т. д. — так проходят лучшие годы и тратятся деньги. Я могу сказать, что в ближайшие годы вряд ли найдут средство от псориаза, и если вам говорят: «Я вас вылечу!» — это неправда. Я же могу пообещать стойкую ремиссию без побочных эффектов. Длительная ремиссия обозначает начало новой полноценной жизни, где не нужно прятаться от окружающих. Вы сможете посещать бассейны, пляжи, ходить в спортивный зал, заводить новые знакомства, не чувствуя себя «прокаженным». Ведь ремиссия означает отсутствие клинических проявлений хронического заболевания!

История псориаза

История псориаза насчитывает много лет. О проявлениях псориаза и благотворном воздействии на него солнечных лучей знали еще во времена Древней Греции. Следы псориазического поражения исследователи находят на телах древних людей, сохранившихся до наших дней благодаря мумификации. В Средние века псориаз считали одним из проявлений лепры, из-за чего многие люди, страдающие псориазом, изолировались от общества, как прокаженные.

Научное исследование псориаза как отдельного заболевания зародилось в начале девятнадцатого века с описания его клинических симптомов английским врачом Робертом Уилленом. На

протяжении последних ста лет во всех странах велись многочисленные исследования псориаза, доказавшие многофакторную природу его развития. За это время были описаны и изучены все клинические формы этого заболевания, разработано множество препаратов для снятия кожных проявлений болезни.

В настоящее время псориазом болеют преимущественно лица европеоидной расы. Заболеваемость псориазом в Азии и особенно в Африке очень мала. Самая высокая распространенность псориаза на протяжении многих лет наблюдается в Америке и странах Европы: Франции, Германии, Швеции и Норвегии. Данные по распространенности псориаза в мире, по разным источникам, очень отличаются и составляют от 1 до 7% . В нашей стране на учете у дерматологов состоит около 2% населения с диагнозом «псориаз». Пик заболеваемости приходится на две возрастные группы: 20-30 и 50 лет, хотя в последние годы нередки случаи диагностики псориаза у детей и даже младенцев, а также у тех, кому за 70...

Псориаз и гормональные препараты

Некоторые лекарства опаснее самих болезней.

Сенека

Практически каждый современный дерматолог больным псориазом назначает гормональную мазь. И это верно, поскольку гормональные мази

оказывают экстренную помощь больной коже. Однако при длительном применении гормональных мазей результатом может стать истончение кожных покровов, нарушение функций надпочечников. Принцип действия всех этих элокомов, дипросаликов, скин-капов, белосаликов и других гормональных мазей прост — сдерживать деление клеток кожи, которое происходит в десятки раз быстрее нормы. Нельзя применять эти препараты постоянно, многомесячно и на больших поверхностях кожи. Гормональные мази при длительном применении приводят к атрофии кожных покровов — истончению всех ее слоев, потере эластичности. Высокогормональные мази угнетают выработку коллагеновых и эластиновых волокон клетками кожи. Опасность атрофии кожных покровов состоит в том, что кожа становится уязвимой к воздействию внешних факторов (ультрафиолетовое излучение, критичная температура и влажность воздуха, высушивание, инфекции, бытовая химия и др.).

Также хочу обратить ваше внимание, что на фоне длительного применения гормональных мазей со временем подавляется функция коры надпочечников, возникает гипертония и ряд других побочных явлений. Какие же еще нежелательные эффекты наблюдаются? Адаптация организма к дозировке кортикостероидной мази вскоре приводит к снижению эффекта, и организм требует все большие дозы гормонов. Многие зависят от того, какое количество собственного гормона железами внутренней секреции пациента

вырабатывается изначально. Надо помнить, что высокие и долгосрочные дозировки гормонов в возрасте до 25 лет могут нанести более сильный вред, поскольку формирование организма еще не завершено. Прежде всего страдает эндокринная система. Высокие концентрации гормонов, которые находятся в кортикостероидных мазях последнего поколения, приводят к уменьшению объема синтеза эндогенных, собственных гормонов. А это нарушает гормональную регуляцию в организме. Так что не усердствуйте в применении кортикостероидов!

Далее: при применении гормональных препаратов возникают проблемы, связанные с самым главным биотрансформатором нашего организма — печенью. Если больной псориазом долго мажется гормональными мазями либо применяет внутрь гормональные препараты — это ведет к накоплению токсических соединений, снижению антитоксических функций печени и ухудшению кровообращения в этом органе. Появляется горечь во рту, боли в правом или левом подреберье, вспышки раздражительности, слабость, головокружение, тошнота, в некоторых случаях повышение АД и многое другое.

Страдают и почки. Почки — одно из важных звеньев нашей выделительной системы. Попадая из печени в почки, токсичные продукты переработки стероидов ведут к снижению проницаемости клеточных мембран. Ухудшение клубочковой фильтрации образует камни в почках — результат задержки кальция в организме.

В результате в организме растет содержание жирных кислот, гормона кортизола. А у многих псориазиков этого гормона и так в избытке. Поэтому, когда читаешь в Интернете на форумах, что рекомендуют друг другу те, кто объединился под девизом «Псориаз! Давайте лечиться вместе», диву даешься.

Из моей многолетней практики я знаю, что длительная системная терапия глюкокортикоидами, как правило, приводит к дестабилизации течения псориаза в целом. Происходит формирование стойких форм дерматозов к проводимой терапии, а в некоторых случаях гормонотерапия способствует перерождению относительно благоприятного псориаза в пустулезный псориаз и даже в лимфому.

Высокие концентрации стероидов производят быстрый эффект, вызывают бурный восторг от полученного результата. А что потом? Горечь, обида, потерянное здоровье! В этих случаях действует синдром отмены: часто через некоторое время после приема гормональных препаратов становится хуже, чем было до приема.

Я как врач с большим опытом помню восторг от китайской медицины. В те годы мы с замиранием сердца следили за пациентами, которые лечились у китайцев. И нам говорили, что лечение проходит на растительных компонентах. И что же в результате? Все те же последствия.

То же и с продуктами Мертвого моря: везде есть добавленные стероиды, потому что те продукты, которые продаются у нас в аптеках

и специализированных магазинах, создаются производителями, след которых теряется где-то в Восточной Европе, а вовсе не в Израиле. А узнать, из чего сделан препарат, в миллиардном Китае — дело вовсе безнадежное. Только последствия после применения препаратов наталкивают и врачей, и пациентов на мысль, что опять... гормоны!

Конечно, моим коллегам-дерматологам очень трудно ориентироваться в этом мире препаратов. Из-за безответственности фармацевтического бизнеса весь груз моральной ответственности ложится на лечащих врачей. И самоотверженность моих коллег заслуживает самого большого уважения: несмотря на скромную заработную плату, они годами беззаветно борются с псориазом.

Я всегда была очень консервативна в выборе препаратов. И тогда, когда я была просто больна псориазом, и тогда, когда работала в кожно-венерологическом диспансере рядовым врачом. Годы поисков самых оптимальных из них дали свой результат.

Во время моей практики я видела множество больных, которые платили огромные деньги за впервые появившиеся на нашем фармацевтическом рынке препараты, такие как «Неотигазон», «Сандиммун», «Метотрексат», «Дипроспан» и др., и думала: неужели успех лечения связан с количеством истраченных материальных средств, новизной препарата или интенсивностью его рекламы? Поверьте мне — это не так! И я вас призываю: при выборе препарата будьте

консервативны, не стремитесь сразу же использовать новинки, выбирайте препараты и методики, не имеющие побочных эффектов.

В России псориазом страдает более 2 450 000 человек. Это только те, кто обратился к дерматологу. А сколько еще страдающих скрывают свой недуг! Это заболевание — проблема не только медицинская или косметическая, но и социальная. Человек, страдающий псориазом, с трудом адаптируется в современной жизни, его стараются не брать на работу, из-за этой болезни рушатся семьи, больной чувствует себя изгоем.

И конечно, у каждого моего пациента возникает вопрос: «Почему у меня?»

Каждый больной хочет знать: кто из известных людей страдает этим заболеванием? Я хочу успокоить каждого больного псориазом: вы не одни! Среди моих пациентов директора банков, олигархи, артисты, писатели, модели, депутаты.

На мое 60-летие мне подарили книгу русского путешественника Н. Н. Миклухо-Маклая «Путешествие на берег Маклая», в которой приводится случай, когда писатель нашел у папуасов распространенную болезнь — семейный псориаз. Я приведу эти строчки: «... псориазис встречается очень часто. Так как эта болезнь передается по наследству, ее можно встретить иногда даже у новорожденных. С годами она распространяется по всему телу. Псориазис здесь почти не считается болезнью. Мужчины, больные псориазом, выбирают себе нередко жен, пораженных той же болезнью, и, естественно, поэтому у

большинства новорожденных видны следы этого заболевания».

Я всегда считала, что псориаз — вирусное заболевание. В моей семье болел прадедушка, дедушка, мой папа, моя тетя и... я. Но самый тяжелый псориаз был у моего папы и у меня. Многие врачи склоняются к тому, что склонность к псориазу наследуется. Из моей практики это подтверждается на 95%.

Есть также очень много вирусологических данных, подтверждающих инфекционный характер псориаза: при обследовании чешуек часто обнаруживаются кокки, грибы и др. Поэтому я всегда беру у пациентов четыре соскоба.

Чтобы не усугубить свое состояние, помните два незыблемых правила:

£7/e занимайтесь самолечением!

£7/e ставьте эксперименты на своем организме!

сПомните!

вредные привычки благоприятствуют развитию псориаза. Нередко больных людей призывают голодать или садиться на жесткие диеты. Всевозможные очищающие процедуры могут только спровоцировать осложнение болезни. Не стоит также верить рекламе новейших дорогостоящих средств. А если речь идет о ребенке, то нередко вполне достаточно правильного распорядка дня, соблюдения режима и диеты, и все проблемы проходят. Очень важно приступать к лечению тогда, когда вы подготовились к нему. Если у вас несколько папул на коже и нет ухудшения, то не стоит начинать лечение, а следует понаблюдать за изменениями: если их не

будет, то не нужно трогать эти поражения. Если все же приходится лечиться, то рекомендую идти от простого к сложному, чтобы не навредить организму.

Как можно помочь больному псориазом?

Внешне болезнь не кажется такой уж страшной, ведь псориаз не является смертельной болезнью. В очень редких случаях больной испытывает тяжелые болевые синдромы. При этом заболевании сохраняется четкость мышления и подвижность. Однако эта неприятная болезнь сделала многих людей просто несчастными, не говоря уже о неврозах и психических расстройствах. Оттого, что один из партнеров болен псориазом, распадаются семьи, не складывается карьера, человек не может полноценно отдохнуть, чувствует на себе постоянное нездоровое внимание. Между тем псориатику очень важна помощь и поддержка семьи.

Жить рядом с человеком, больным псориазом, может оказаться непросто — больные нередко подвержены раздражительности, они мнительны, слишком критичны к себе, тревожны. Затруднены и интимные отношения, которые могут вызывать боль из-за повышенной чувствительности кожи. Все эти моменты следует оговаривать с близкими.

Особенно чувствительными могут оказаться дети и подростки, так как для них очень важен внешний вид, и в этом случае родители должны проявить максимум понимания и поддерживать

своего ребенка, не акцентировать внимание на его состоянии, но и не игнорировать его.

Псориазические поражения кожи неприятны на вид, что вызывает у окружающих в лучшем случае любопытство, в худшем — брезгливость или даже страх, хотя псориаз незаразен. Если вы заметите на своей коже изменения и высыпания, то сначала получите у врача подтверждение, что это псориаз. Очень важно припомнить все обстоятельства, предшествующие высыпанию: пищу, которую вы принимали, лекарства, напитки, были ли заболевания или прививки, не исключено, что причиной кожных изменений стала окраска волос, применение косметики, работа с химикатами и т. д. Помните, что если один из этих факторов единожды уже подействовал на ваш организм, то это может случиться и в другой раз и даже вызвать более серьезные поражения кожи.

Каковы особенности течения псориаза у женщин?

Гормональные колебания отражаются на состоянии кожи, а значит, и на течении псориаза. Поскольку под действием женских половых гормонов иммунная система кожи перестраивается, у женщин течение псориаза может периодически усугубляться: например, проявления псориаза могут усиливаться перед менструацией.

Применение пероральных контрацептивов в большинстве случаев оказывает отрицательное влияние на течение заболевания.

Иногда стресс, обусловленный менопаузой, усугубляет течение псориаза. Конечно, в этом случае важно обратиться к врачу, однако стоит помнить, что заместительная гормональная терапия не оказывает сколько-нибудь значимого влияния на течение псориаза.

Беременность может положительно повлиять на течение псориаза, а может оставить его без изменений. Как правило, псориаз обостряется после рождения ребенка и во время кормления грудью. В этот период нельзя принимать никаких лекарственных препаратов. Можно использовать негормональные мази. И все лечение я назначаю только после отлучения ребенка от груди. Но если у мамы есть псориаз, необходимо купать малыша в отваре травы ромашки.

Я рекомендую дамам внимательно следить за состоянием своей кожи, изменить образ жизни на здоровый, проводить ежегодно фитотерапию: принимать настои лечебных трав, фитованны, лечиться целебной глиной и т. д.

ПО МОИМ ДАННЫМ

Фитотерапия позволяет повысить положительные результаты лечения псориаза в 90% случаев, при артропатической форме — до 50%, при псориатической эритродермии — до 80%, у детей — до 90%.

Псориаз: течение и прогноз

«Псориаз во все времена и во всех формах является чрезвычайно неприятным, часто с трудом

поддающимся лечению заболеванием, но он редко представляет опасность для жизни пациента», — было написано почти 170 лет назад в книге «Болезни кожи» (*Wilson E. Disiases of the Skin. London: Churchill, 1842: 229*). Длительность ремиссии часто непредсказуема заранее и зависит от многих факторов, в том числе индивидуальных особенностей организма и образа жизни конкретного человека.

Некоторые виды осложнений псориаза протекают и развиваются в течение длительного времени. К примеру, псориатический артрит может в течение восьми и более лет не влиять на работоспособность человека. У 20% заболевших, согласно статистике, возникают длительные — до 2-5 лет — ремиссии, но при этом до 10% пациентов с таким осложнением могут пострадать от тяжелой костно-мышечной патологии. У остальных больных болезнь остается в активной, но локализованной фазе, которая может проявляться, например, в виде спорадических болей в ногах. У небольшой части заболевших псориатический артрит провоцирует фиброз и другие заболевания суставов или даже поражает позвоночник.

(Скоро выйдет моя очередная книга — «Псориаз и псориатический артрит», где я более подробно остановлюсь на этой проблеме.)

ДИЕТА И ПИТАНИЕ ПРИ ПСОРИАЗЕ





Если моя борьба с псориазом, моя жизнь, моя профессия для кого-то послужат примером, кого-то уберегут от ошибок, уныния, депрессии, от отчаяния, кому-то помогут выстоять и победить, значит, все, что я сделала в своей жизни в борьбе за свое здоровье, за свою судьбу, — не зря!

Светлана Огнева

Общепринятый подход к лечению псориаза не всегда затрагивает тему диеты и не показывает ее важность. В своей книге я делаю упор именно на этот фактор, влияющий на получение устойчивой ремиссии. Именно диета может лечь в основу лечения псориаза и предотвращения рецидивов. Очень важно знать, что, если вы хотите избавиться от псориаза, вам придется полностью отказаться от некоторых продуктов. Трудно будет рассчитывать на успех, если больной соблюдает диету только в процессе лечения по той методике, которую я предлагаю своим пациентам. В настоящее время, к счастью, интерес к здоровому питанию в нашей стране вырос, поэтому перейти на диету уже не становится большой проблемой ни для самого больного, ни для членов его семьи.

Существуют основные правила, которые я рекомендую для своих пациентов: во-первых, есть нужно только тогда, когда голоден; правило второе: нужно тщательно прожевывать каждый кусок пищи; третье правило: не сочетайте в один прием разные блюда; правило четвертое: чем больше овощей и фруктов в рационе, тем лучше; ограничьте прием соли и сахара; ограничьте животные жиры.

В пище должно быть много клетчатки. Помимо овощей клетчаткой богаты крупяные блюда, поэтому каши должны обязательно войти в рацион больных псориазом. Очень важно принимать свежие соки, особенно полезен морковный сок, соединенный с соком зелени сельдерея и яблок. Морковный сок содержит каротиноиды, которые обладают антисептическим действием и положительно влияют на кожу.

В бобовых и крестоцветных содержатся вещества сапонины, которые увеличивают количество лейкоцитов, усиливая иммунитет организма. Поэтому я рекомендую своим пациентам все виды капусты, а из бобовых особо советую только чечевицу. Но у некоторых пациентов даже чечевица вызывает высыпания. Экспериментируйте только тогда, когда наступит ремиссия!

Одним из основных правил питания больных псориазом должно стать поддержание кислотно-щелочного баланса в организме со смещением в сторону щелочных реакций. Я считаю, что до 80% продуктов питания должны быть щелочеобразующими. Среди щелочеобразующих

продуктов — фрукты и соки (исключением является клюква, чернослив, черника, смородина), овощи. Сильным щелочным воздействием обладает лецитин, содержащийся в некоторых продуктах питания. Лецитин относится к липотропным соединениям, которые препятствуют образованию жировых наслоений печени, предупреждают цирроз и восстанавливают клетки печени. Но, к сожалению, качественный лецитин очень тяжело найти. Хорошо очищает печень бетанин, содержащийся, например, в свекле.

Запрещены

Под запрет попадают продукты, повышающие кислотность. Кислотность в организме увеличивает курение, мясные продукты, сыры, сахар, сливочные масла, зерновые, крахмал, уксус, маринады, алкоголь, шоколад, какао, дрожжи. Все ракообразные содержат большое количество пуринов, которые увеличивают уровень мочевины и мочевой кислоты. Переизбыток пуринов в организме вызывает аллергическую реакцию, особенно при наличии псориаза, поэтому советую исключить из меню следующие продукты: омары, креветки, устрицы, лобстеры, крабы, гребешки, улитки, мидии, сельдь соленая или в масле, семга, суши, икра, рыба в кляре или сухарях, жареная или копченая, любая соленая, сушеная или маринованная рыба. Из рациона больных псориазом и псориазическим артритом исключают землянику, малину, цитрусовые (можно оставить

грейпфрут и лимон), клубнику, гранат, в некоторых случаях не рекомендуется авокадо, виноград красного цвета. При приеме некоторых фруктов следует придерживаться определенных правил: например, бананы, сырые яблоки, дыню едят отдельно, не смешивая с другими продуктами.

Ввести в меню

Желательны следующие продукты: стебли и корень сельдерея, шпинат (если не повышена мочеваая кислота), брокколи, морковь, свеклу (в ограниченном количестве), лук, спаржу, огурцы, чеснок, оливки, пастернак, тыкву, лук-шалот, стручковую фасоль, кабачки, грибы (иногда), миндаль, фундук, щелочные минеральные воды: «Донат», «Ессентуки-4», «Смирновская» и «Боржоми». Среди разрешенных продуктов: рыба, индейка, баранина, курица, крольчатина. Из разрешенных видов рыб, которые можно употреблять больным псориазом, — свежий или замороженный лосось, сардины, белый тунец, хек, треска, макрель, палтус, пикша, камбала, окунь, осетр, морской язык. Особенно полезна рыба, имеющая белое мясо. При готовке рыбу не рекомендуется подвергать жарке.

В современном питании существует дефицит витаминов, микроэлементов и необходимых организму аминокислот. Современные люди зачастую не обращают внимания на гиповитаминоз, если он неярко выражен, в то время как лишенный жизненно необходимых веществ организм

подвержен разнообразным недугам. Фармакологические средства восстановления недостатка витаминов зачастую сами провоцируют изменение состояния здоровья. Поэтому так важно создать нормальный баланс в питании.

Основные моменты диеты

Мои коллеги-дерматологи лишь изредка упоминают значение диеты в лечении псориаза. Моя же многолетняя практика доказала, что диета — наиболее важный фактор при лечении псориаза и основной фактор в предотвращении рецидивов. Пациент, страдающий псориазом, должен четко знать, что многие продукты следует навсегда исключить из своего рациона. Если пациент не хочет следовать моим советам, тогда я рекомендую вернуться к ортодоксальной терапии.

Должна вас сразу предупредить, что трудно рассчитывать на успех, если больной псориазом собирается соблюдать диету только те три-четыре месяца, во время которых он лечится по моей методике. Здорового питания такие больные должны придерживаться всю жизнь.

Основные правила питания

К первому правилу питания относится обеспечение поддержки правильного кислотно-щелочного баланса в организме, т. е. в организме должна быть в большей степени щелочная реакция, чем кислотная.

Что же происходит с организмом, когда восстанавливается кислотно-щелочной баланс?

- Суставы перестают страдать от артрита.
- Проходят простуды и ангины.
- Высыпания на коже уменьшаются.
- Происходит очищение организма от шлаков.

Что увеличивает щелочность? Положительные эмоции, физические упражнения, ходьба, бег на свежем воздухе, свежие овощные соки (морковь, сельдерей, петрушка, салат-латук и лук), грейпфрутовый сок, щелочные минеральные воды («Донат», «Ессентуки-4», «Смирновская» и «Боржоми»). Сильным щелочным продуктом является лецитин (только уж больно много у нас подделок, поэтому ищите качественный лецитин). Старайтесь есть продукты, понижающие холестерин. Не курите, так как сигаретные яды, попадая в органы дыхания и оседая в капиллярах, способствуют кислой реакции в организме.

Что увеличивает кислотную реакцию? Мясо, зерновые, сыр, сахар, картофель, сушеные горох и бобы, сливочное масло и маргарины, сливки, колбасы и сосиски.

Щелочеобразующие продукты, которые нам нужны:

- сочные фрукты и фруктовые соки (кроме клюквы, смородины, чернослива, сливы, черники);
- овощи и овощные соки;
- все виды капусты можно, **НО** брюссельскую капусту рекомендую употреблять только в небольших количествах.

Кислотообразующие продукты тоже могут входить в рацион, но составлять при этом не более 30%:

- индейка, баранина, крольчатина, курица;
- рыба: свежий или консервированный лосось, сардины, белый тунец, хек, треска, макрель, палтус, пикша, камбала, окунь, осетр, морской язык, сибас.

Особенно полезна рыба, имеющая белое мясо. Подходит любое приготовление, но не жарка! Используйте рукав для запекания!

- овес, ячмень, пшено, гречиха, рожь, отруби, проростки пшеницы, кукурузная мука; рис коричневый и дикий; семена тыквы и кунжута, подсолнечника; льняное семя;
- цельнозерновой хлеб; оладьи из овса, отрубей; цельнозерновые крекеры; коржики;
- макароны, приготовленные из артишока, моркови, сои, гречки. К таким макаронам можно подать неострые травы, со свежими, приготовленными на пару овощами, приправленными базиликом, чесноком, оливковым маслом, миндалем, кедровыми орешками;
- каши из отрубей, из проростков пшеницы, проса, овса, мюсли пшеничные, овсяные, гречневые, смешанные. К кашам можно добавить корицу, измельченный миндаль, если нет аллергии — мед, кленовый сироп.

внимание! Кожуру с фруктов обязательно надо срезать!

«Чаще пейте чистую воду, добавляйте в нее сок лимона или лайма (4-5 плодов на 4 л чистой отфильтрованной воды). Воду надо держать в холодильнике, 4 л воды надо выпить за 3 дня — это очистит ваш организм.

После окончания моего курса лечения желательно не прекращать пить различные фиточаи взамен черного чая. Это всевозможные комбинации чая «Здоровье», который входит в мой курс лечения, или просто ромашка (до еды за 30 минут).

Полочные продукты (кроме молока) можно употреблять больным псориазом, но при низком содержании в них жира и соли: кефир, йогурт с пониженным содержанием жира или обезжиренный, масло сливочное (не более 20-30 г в сутки), сыр белый, творог (до 4% жирности). Дополнительным источником кальция может стать тофу, сушеный инжир, изюм, финики, сельдерей, зеленая репа, капуста и семена кунжута.

04 вот газированные напитки, такие как пепси, фанта и т. д., следует исключить навсегда.

<7/у и, конечно, основная жертва, которую вы принесете, — это исключение алкоголя! Особенно во время 3-4-месячного курса лечения. И всегда помните: при псориазе нельзя даже пиво!

Нельзя нарушать диету во время лечения, а далее, если вы и будете что-либо включать в рацион, следите за течением болезни. Если начался рецидив — немедленно исключите добавленный продукт.

Наблюдая за своими пациентами, я сделала вывод, что подлеченный организм может фильтровать и удалять токсины, сформированные кислотными продуктами. В таких случаях ремиссия длилась до 8-10 лет.

Диета, предложенная мной, приносит многим и дополнительную пользу — это потеря веса. Но если снижение веса вас не интересует, просто ешьте больше разрешенных продуктов.

Иногда, если обстоятельства того требуют, можно съесть и запрещенные продукты, но только не на голодный желудок! И исключите из рациона все те продукты, на которые у вас есть аллергия, даже если они включены в список разрешенных!

Для приготовления пищи используйте «рукав для запекания». Пища получается в собственном соку и сохраняет все питательные вещества. Можно приготовить пищу в пароварке.

Меня часто спрашивают, нужно ли принимать витамины. Если вы придерживаетесь данной диеты, необходимости дополнительно принимать витамины нет.

Общие рекомендации

- Солнечный свет обычно помогает, но не в период обострения и, к сожалению, не всем.
- Нижнее и постельное белье должно быть из хлопка, льна.
- Ешьте больше листовой зелени, салата, сельдерея, петрушки, укропа.
- Не простужайтесь и не переохлаждайтесь.
- Всевозможные прививки обостряют и ухудшают течение псориаза.
- Не переедайте.

- Никогда не пейте воду во время еды — это усложняет процесс переваривания. Воду можно пить за полчаса до еды. Холодная вода лучше усваивается организмом, чем вода комнатной температуры.
- Полезны сауна и русская баня (1-2 раза в неделю), плавание. Чем больше больные псориазом находятся в воде, тем легче протекает болезнь.

Началось обострение?

Что делать?

Во-первых

Необходимо купить в аптеке тиосульфат натрия, 10 ампул 30%-ного раствора, и семя льна.

Открыть 1 ампулу с 30%-ным тиосульфатом натрия (10 мл). Содержимое ампулы развести в стакане кипяченой воды. Пить половину раствора утром натощак и половину раствора на ночь. Пить по этой схеме тиосульфат натрия 10 дней.

Одновременно пить семя льна натощак утром.

В *Способ приготовления: 2 ст. ложки семени льна растереть в муку (через кофемолку), залить 0,5 л кипятка. Кипятить 5 минут в эмалированной кастрюле. Снять с огня. Остудить, не снимая крышку, — чтобы не образовалась пленка. За время остывания шелуха осядет на дно. Шелуху выбросить. Отвар выпить за один прием за 20-30 минут до завтрака. Если у вас есть запоры, выпить с шелухой.*

Свежий отвар семени льна пить в течение одного месяца, одновременно в течение 10 дней принимать половину раствора тиосульфата натрия утром натощак и на ночь.

Лен регулирует биохимический обмен в организме. Он особенно полезен пожилым людям и ослабленным детям. Через месяц вы почувствуете легкость в животе, пройдут боли в подреберье, улучшится цвет лица, поднимется настроение.

Во-вторых

- Убрать из рациона практически все белки и углеводы хотя бы на один месяц. Обязательна строгая диета.
- Ежедневно принимать ванны и делать обертывания, используя отвары ромашки, календулы и других лекарственных трав. Десять дней принимать «Энтеросгель» или «Полифепан».
- Кожу смазывать мазью календулы или детским кремом. Пить три раза в день за 30 минут до еды 200-300 г ромашкового чая.
- Первые 10 дней клизмы утром и вечером.

При обострении псориаза: 2 стакана меда (если на мед нет аллергии), 1 стакан толченого укропного семени, 2 ст. ложки молотого валерианового корня залить кипятком в 2-литровый термос. Настоять 18-20 часов. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

Если началось обострение псориаза, можно прибегнуть и к такой рекомендации:

Смешать листья брусники, почки березы, корень аира, ягоды можжевельника, траву шалфея, траву хвоща. Для подростка и взрослого больного взять чайную ложку смеси трав, залить стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить и принимать по $1/3$ стакана 3 раза в день после еды в течение 1-2 месяцев.

С целью нормализации показателей симпатико-адреналовой системы показаны настойка аралии или экстракт элеутерококка по 10-60 капель утром и днем до еды в течение месяца.

В прогрессирующей стадии заболевания показаны седативные фитопрепараты с транквилизирующим эффектом, в частности настой или настойка пустырника, валерианы, синюхи, пиона, пассифлоры по чайной ложке в вечернее время каждые 10-12 дней, чередуя курсы.

С целью нормализации функции коры надпочечников назначают настой листьев черной смородины или цветков черной бузины в течение месяца.

При развитии инфильтративной формы заболевания, склонности к эритродермии вводят в комплекс лечения настой корня солодки или настой листьев трифоли для приема в течение дня.

Для нормализации липидного обмена рекомендуют отвар корня одуванчика для приема в течение дня до еды.

Изменения со стороны суставов (артриты, полиартриты) устраняются назначением настоя листьев или цветков таволги вязолистной для приема в течение дня; отвара коры ивы.

Местное лечение предусматривает использование мази из календулы.

внимание! Данные рекомендации носят общий характер, каждый пациент требует особого, индивидуального подхода.

Что скрывают этикетки?

Утверждение «Мы — то, что мы едим» показывает нам значимость принимаемых нами продуктов. Рассмотрим, какая же еда становится нашим врагом. На коробках и этикетках большинства продуктов питания, которые мы покупаем, нередко содержатся выражения, ставшие для нас привычными. Они призваны притупить нашу бдительность, например: «без сахара», «натуральные ароматизаторы», «полезен для здоровья» и др. Публикации американского портала *Shine* помогут разобраться, что скрывается за привычными надписями на этикетках.

«Полезен для здоровья» — эта надпись неправомерна, так как, согласно международному законодательству, производители продуктов питания не имеют права писать на этикетках своей продукции, что та или иная еда способна излечить человека от какой-либо болезни или существенно улучшить его здоровье. Надпись: «Содержит натуральные ароматизаторы» не является основанием для уверенности в том, что ароматизатор не нанесет вред вашему здоровью и что натуральный ароматизатор лучше

искусственного. К примеру, кокосовый ароматизатор производится в лабораторных условиях из коры кокоса, а «натуральный» ароматизатор клубники, как правило, производится также в лаборатории из белка, а вовсе не из самих ягод. Уверения этикетки, что продукт «экологически чистый» тоже сомнительны, так как известно, что, например, даже натуральный, отжатый из настоящих апельсинов сок разливается в картонные коробки, которые подвергаются дополнительной химической ароматизации. Практически все производители свежевыжатых соков искусственно улучшают запах своей продукции.

Если мы читаем на упаковке, что продукт не содержит сахара и не имеет калорий, то нам этого бывает достаточно, чтобы приобрести его. Однако такие надписи не означают, что продукт не содержит сахарозы или нет других сахаросодержащих спиртов, которые также могут содержать калории (к примеру, не существует некалорийных алкогольных напитков). Когда вы видите на пакете с соком надпись «Нектар», это означает, что перед вами продукт, созданный из экстракта, воды, подсластителей (к примеру, нередко персиковый нектар содержит высокое количество сиропа из кукурузной фруктозы). Особо опасными могут оказаться добавки, обозначенные буквой Е. Людям, страдающим псориазом, вообще нельзя употреблять добавки Е311, Е320 и Е321 — последние две добавки встречаются в жевательных резинках, Е311 есть в йогуртах, кисломолочных продуктах, колбасных изделиях, сливочном

масле, шоколаде. А добавка Е320 вредна еще и тем, что повышает содержание холестерина в организме. Если добавка Е... обозначена как антиокислитель, то нужно помнить о том, что действие окислителей схоже с воздействием на организм консервантов. Продукты рафинированные можно поставить в один ряд с вредными: это рафинированные масла, мука высших сортов, шлифованный рис.

Исследования, проведенные учеными, показывают рост заболеваний среди детей, связанных с химическими добавками в пищу: красителями, ароматизаторами, закрепителями и консервантами. Природа заложила в нас способность нейтрализовывать яды и токсины, попадающие в наш организм. Однако для этого человек должен получать вместе с пищей необходимые для поддержания иммунитета вещества. Например, для очистки кишечника нужна растительная клетчатка: целлюлоза, геминцеллюлоза, пектины, легнины, камеди и пр. И заменители клетчатки, которые предлагают разные производители БАДов, не могут заменить растительные волокна.

Я считаю, что наш организм не просто химическая лаборатория, в которой происходят какие-то реакции, а живая система, работа которой до конца не ясна. До сих пор вызывают множество вопросов такие функции, как синтез гормонов, производство ферментов и т. д. Живая материя до сегодняшнего дня остается не изученной и не понятой до конца, даже несмотря на то, что мы знаем, как управлять атомом.

Примерное меню на день для людей, страдающих псориазом

- Завтрак: каша гречневая или овсяная

¹ /2 стакана гречневой крупы или овсяных хлопьев залить двумя стаканами холодной воды и варить 15-20 минут. За 2-3 минуты до окончания варки положить 1 ст. ложку пшеничных отрубей. Перед едой добавить в кашу 2 ст. ложки оливкового масла и изюм.

^ Или с вечера перемолоть¹ /2 стакана гречневой крупы через кофемолку, залить однодневным кефиром, перемешать. Утром добавить миндаль, и завтрак готов. Можно добавить ложку меда, кому как нравится.

- Второй завтрак (через полтора-два часа после первого): чай с изюмом или курагой, бездрожжевой хлеб, обезжиренный творог.
- Еще через два часа съесть любой фрукт из разрешенных (не смешивать разные виды фруктов).
- Обед: состоит из белковой пищи. Четыре дня в неделю можно готовить свежее мясо, рыбу или птицу, а три раза употреблять растительный белок. Блюда из мяса и рыбы не должны быть очень обильны — 150-200 г за прием. На гарнир вареные или тушеные овощи, не менее 300-400 г, — белокочанная капуста, брокколи, свекла, морковь, кабачки. К столу всегда подавайте свежую зелень.
- Ужин: йогурт или однодневный кефир, каша, изюм.

Полезные продукты

Фрукты, ягоды, овощи, орехи

Для того чтобы фрукты и овощи усваивались правильно и приносили пользу, очень важно знать, в какое время их следует употреблять. Перед тем как есть фрукты, рекомендуется делать перерыв два-три часа после приема основной пищи. Фрукты хорошо принимать в качестве первого или второго завтрака, в перерывах между основными приемами пищи. Считается, что если фрукты съедают на голодный желудок, то усваивается максимальное количество полезных веществ, находящихся в них. Если позволяет состояние желудочно-кишечного тракта, лучше всего фрукты есть свежими, без тепловой обработки, которая уничтожает большую часть витаминов.

Фрукты и овощи можно заменить свежевыжатыми соками. Однако людям, страдающим псориазом, некоторые виды фруктов, как уже рассказывалось выше, не рекомендуются. Рассмотрим те из них, которые обычно можно вводить в рацион.

Персики — способны вывести из организма избыток холестерина, который, как известно, также играет свою негативную роль в развитии кожной болезни. В этом фрукте содержатся пектины, способные выводить из организма вредные вещества и токсины. Даже 1 персик в день способен значительно улучшить состояние организма

всего за месяц. Не забывайте обязательно очищать кожу перед употреблением!

Яблоки — это ценный комплекс витаминов и минералов. Яблоки останавливают процессы гниения и брожения в кишечнике, способствуют оздоровлению кишечника, что помогает восстановить и здоровье кожи. Рекомендуется прием одного-двух яблок натощак, а также в течение дня. Если у вас больной желудок, яблоки рекомендуется запекать в духовке. Невредно также устраивать разгрузочные яблочные дни. Богатые калием яблоки хороши для профилактики различных болезней.

Виноград (для тех, кто страдает псориазом, рекомендуется зеленый столовый) — улучшает обмен веществ, ускоряет заживление язв и ран, является мочегонным, общеукрепляющим средством, стимулирует кроветворную функцию. Виноград содержит большое количество микроэлементов и минеральных солей: цинк, калий, железо, медь, магний и т. д.

Груша — очень полезна при нарушениях работы органов пищеварения, способствует улучшению состояния при сахарном диабете, ожирении, помогает усиливать иммунитет, оказывает противовоспалительное действие и является антидепрессантом. В груше содержатся разные микроэлементы и полезные вещества. В частности, в них много железа, ионов калия, отвечающих за восстановление клеток. Груши содержат необходимый для борьбы с псориазом калий.

Кокосовый орех. Молоко кокосового ореха может использоваться и как косметическое

средство, и как продукт питания — оно способствует восстановлению клеток кожи.

Бананы обладают сбалансированным витаминным составом: много витамина Е, С, В₆. В 100 г банана содержится 42 мг магния, 348 мг калия, железо, фосфор, кальций. Такой состав помогает восстановлению нормального баланса в организме и хорошо сочетается с лечением псориаза.

Ананас содержит хорошо усвояемые углеводы, органические кислоты, витамин С, пепсин и т. д. Этот фрукт богат медью и калием. Растительный фермент — бромелайн, содержащийся в ананасе, обладает противовоспалительным действием. Сок ананаса способствует пищеварению. Если есть заболевания желудка, то нужно учитывать, что ананас вызывает повышение кислотности желудочной секреции.

Киви хорошо очищает сосуды от бляшек и помогает в профилактике тромбозов. В составе этого продукта вещества, которые расщепляют жирные кислоты и снижают их количество в организме. Содержание жирных кислот значительно снизится, если съедать 2-3 киви в день. Очищение кровеносных сосудов способствует также и оздоровлению кожи.

Арбуз. Этот продукт содержит большое количество железа, витамины А, С, В₆, В₃, РР, минеральные соли магния, калия, никеля, марганца, которые способствуют правильному жировому обмену, синтезу аминокислот, кроветворению. При дисбактериозе, который свойствен людям, страдающим псориазом, арбуз очень полезен — он

нормализует микрофлору кишечника и выводит токсины из организма.

Арбуз обладает щелочными веществами, нейтрализующими кислоту, поступающую с другими продуктами питания. Ограничение употребления арбуза рекомендуется при сахарном диабете. Опасность также иногда исходит при недобросовестном выращивании арбузов, когда они накапливают нитраты из-за использования азотных удобрений. Ядовитые вещества в арбузе накапливаются и при выращивании под скудным солнцем, обилии влаги, из-за особенностей почвы. Нитраты вызывают нарушение тканевого обмена, транспортной функции крови, что вызывает гипоксию тканей, к чему особенно чувствительны люди, страдающие дисбактериозом, характерным при псориазе. Поэтому очень важно выбирать хорошие арбузы, выращенные без участия удобрений.

При первых признаках отравления некачественным арбузом врачи советуют принять сок свежей капусты, витамин С, молочно-кислые продукты, снижающие токсичность нитратов. Для проверки арбуза отломите маленький кусочек и положите в стакан с теплой водой: если вода порозовеет, помутнеет, а мякоть арбуза развалится, то арбуз употреблять в пищу нельзя. Больше всего нитратов скапливается около корки — до 3 см в глубину. Нельзя надрезать арбуз на улице, не помыв его предварительно, чтобы не занести бактерии.

Дыня. Дыня обладает свойством усиливать действие антибиотиков и в то же время снижает

их токсичность. Дыня может использоваться как лечебное средство при инфекционных заболеваниях, болезнях печени, псориазе. Дыня богата минеральными веществами и витаминами: фолиевой кислотой, солями калия, витамином С, железом, каротином, кремнием. Растительная клетчатка, которой богата дынная мякоть, способствует очищению кишечника. Дынный сок с успехом используется при запорах: его достаточно принимать по V^2 стакана в течение одного-двух дней, и работа кишечника нормализуется. Если нет аллергии на дыню, то больным псориазом очень полезно включать дыню в рацион, но есть дыню рекомендуется между едой или заменяя один прием пищи.

Клюква. Клюква содержит антиоксиданты, защищая клетки от нестабильных молекул кислорода. Клюква поможет избежать бляшек на сосудах, формирования тромбов, а также защищает от «желудочного» микроба хеликобактера пилори. В этой ягоде содержатся проантоцианидины, которые не дают развиваться кариесу и пародонтозу. Ягоды можно заморозить, засушить, сделать из них варенье.

внимание! У некоторых больных псориазом есть аллергия на растения красного цвета. В этом случае необходимо отказаться от клюквы!

Белокочанная капуста — по содержанию витамина С капуста уступает разве что лимону,

много в капусте и витаминов группы В, которые благотворно влияют на нервную систему, есть в капусте и витамин РР, и вещество холин, которое предотвращает возникновение склероза, очищает кожу, благотворно сказывается на состоянии человека, страдающего от псориаза.

Цветная капуста. По содержанию витамина С этот сорт капусты превосходит белокочанную почти в два раза. К тому же из-за того, что в цветной капусте гораздо меньше клетчатки, она намного лучше переваривается и усваивается. А потому цветная капуста подойдет для тех, кто часто страдает от расстройств пищеварения.

Краснокочанная капуста. Содержит в полтора раза больше каротина, чем белокочанная, к тому же в краснокочанной обнаружено вещество под названием «цианидин», которое благотворно влияет на сердце и сосуды. Также доказано, что сок краснокочанной капусты губительно действует на туберкулезную палочку. Помимо всех этих свойств люди, страдающие псориазом, могут ощутить и на состоянии своей кожи чудесное воздействие этой капусты.

Брюссельская капуста — зеленые кочанчики диаметром 4-5 см. Брюссельская капуста обладает антиканцерогенными свойствами, а витамина С в ней даже больше, чем в лимонах и апельсинах. К тому же в брюссельской капусте имеются и кальций, и натрий, и фосфор, и магний, и железо, и йод. Совокупность микроэлементов и витаминов воздействует и на состояние кожи человека, приводя в порядок организм.

Брокколи. Капуста брокколи богата легкоусвояемым растительным белком и веществами, снижающими уровень холестерина в крови. Эта капуста нейтрализует действие канцерогенов, попавших в организм. Борется с раком, язвой желудка и другими заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Нормализует гормональный обмен, содержит бета-каротин, калий. Брокколи — поставщик витаминов С, К, РР, U. Одна порция брокколи (1 стакан мелкорубленной капусты) дает витамина С в два раза больше других овощей.

Брокколи содержит натрий, калий, кальций, железо и другие микроэлементы. В два раза по содержанию белка брокколи превосходит цветную капусту. Брокколи содержит огромный спектр физиологически активных веществ. Брокколи особенно рекомендуется людям с сердечной недостаточностью и расстройствами нервной системы. Хлорофилл, входящий в состав капусты, благотворно влияет на состав крови, а сформировавшаяся пыльца в цветочках брокколи обладает лечебным свойством.

Поскольку люди, страдающие псориазом, обычно мучаются также и с проблемами, связанными с пищеварительным трактом, и нервными расстройствами, то включение брокколи в рацион для них особенно показано.

Савойская капуста. Савойская капуста содержит мало клетчатки, но зато она — капустный чемпион по содержанию белка. Так что наесться савойской капустой гораздо легче, чем белокочанной.

Пекинская капуста. Отличается от других разновидностей капусты отсутствием кочерыжки. Считается, что пекинская капуста — незаменимое средство для профилактики заболеваний желудка и кишечника, что, конечно же, сразу скажется и на общем самочувствии человека.

Кольраби. По вкусу кольраби похожа на кочерыжку от белокочанной капусты, но гораздо нежнее и слаще. А из-за чрезвычайно высокого содержания витамина С кольраби называют северным лимоном. Регулярное включение в рацион капусты кольраби помогает снизить артериальное давление, укрепить сердце и защитить желудочно-кишечный тракт.

Морская капуста. Морская капуста — абсолютный рекордсмен по содержанию йода, она предотвращает заболевания щитовидной железы, снижает уровень холестерина и уменьшает риск возникновения онкологических заболеваний. Я всегда рекомендую моим пациентам включать в рацион морскую капусту.

Оливки и маслины. Оливки и маслины помогают нейтрализовать токсичные вещества. Многие считают, что оливки и маслины — это разные плоды. На самом деле они отличаются лишь степенью зрелости. Зеленые оливки сорвали с дерева неспелыми, а черные повисели на ветках подольше и успели «напитаться» маслом, за что их и называют маслинами. Но все сорта оливок и маслин объединяет одно — их нельзя есть в свежем виде. Плоды, только что сорванные с дерева, очень жесткие, а если вам все-таки удастся

откусить небольшой кусочек, вас ждет непередаваемая горечь. Поэтому, чтобы получить изысканную закуску, оливки и маслины подолгу вымачивают, а затем солят или маринуют. При этом соленые плоды получаются более жесткими, чем маринованные.

Если вы приобретаете баночку оливок, то обратите внимание на цифры на банке — они означают количество оливок на килограмм сухого веса: то есть, если написано 70/90, это означает, что в 1 кг 70-90 оливок, а если 240/260 — то это значит, что в одном килограмме содержится 240-260 оливок. То есть чем больше число, тем мельче оливки. Оливки положительно действуют на кожу, в частности, их употребление помогает бороться с морщинами. Советую обратить внимание на этот продукт и включать его и в салаты, и в гарниры ко вторым блюдам.

Авокадо. Этот уникальный продукт содержит рекордное количество полезных веществ. Он на треть состоит из легкоусваиваемых жиров, содержит очень важную аминокислоту лецитин и не содержит вредных жиров и холестерина, в нем мало сахара (2-5%), зато есть витамины А, В₁, В₅, В₆, С, D, Е. А также микроэлементы: калий, магний, сера, кальций, хлор, марганец, натрий, железо, фосфор.

Авокадо расщепляет избыток холестерина в крови, повышая упругость сосудов, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, способствует похуданию, улучшает память, обладает бактерицидным и ранозаживляющим свойствами.

Благодаря калию этот плод помогает переносить стрессы; антиоксиданты, содержащиеся в авокадо, помогают работе сердца, а клетчатка улучшает микрофлору кишечника.

Витамин В₁ (тиамин) улучшает работу нервной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, а также играет важную роль в процессах метаболизма, развития и роста. Витамин В₂ (рибофлавин) необходим для здорового состояния ногтей, кожи, волос, нормального функционирования щитовидной железы, образования красных кровяных телец, а также для регуляции роста и репродуктивных функций в организме. Фолиевая кислота благотворно влияет на развитие плода у беременных, до минимума снижая риск развития врожденных аномалий. Авокадо защищает печень от вредных действий токсинов, лекарств, алкоголя и прочих ядов, а также содержит вещества, способные предотвратить заболевания гепатитом.

Богатый витаминный состав авокадо позволяет успешно применять его в качестве профилактического и лечебного средства при рахите, подагре, псориатическом артрите, заболеваниях органов дыхания, эндокринной системы, мочевого пузыря, почек, при иммунодефиците. Масло авокадо применяется в лечении различных кожных заболеваний: нейродермита, экземы, псориаза, дерматоза, диатеза, себореи, трофической язвы. Успешно используется масло авокадо и при ожогах, обморожениях, пролежнях. Для облегчения кожного зуда ежедневно рекомендуется съедать

по половинке плода авокадо — это станет отличным дополнением к необходимому лечению от псориаза.

Если нет противопоказаний — а это может быть, например, аллергия, — рекомендую своим пациентам как можно чаще включать авокадо в рацион. Его высокая калорийность (245 ккал на 100 г плода), большое количество растительных жиров (30%) не сказываются на приобретении лишних килограммов, поскольку эти жиры ненасыщенные. В авокадо нет холестерина, поэтому его можно добавлять в блюда, использовать самостоятельно и с бутербродами. Он подходит для салатов, мясных и рыбных блюд, каш. Его добавляют в коктейли и мороженое. Благодаря своему мягкому вкусу он оттеняет кислые и сладкие приправы. Обычно авокадо едят в сыром виде, не подвергая термообработке.

При приобретении авокадо рекомендую обратить внимание на степень его спелости: плод должен быть мягким, и на кожуре при надавливании должна оставаться вмятина. Признаком спелости плода авокадо является и стук косточки внутри плода. Недозревший плод авокадо безвкусен и тверд. Для созревания его нужно положить в один бумажный пакет вместе с бананом или яблоком на два дня.

Для того чтобы очистить этот фрукт, его нужно надрезать с двух сторон настолько, чтобы нож уперся в косточку, после чего две половинки плода покрутить в противоположные стороны. Косточку нужно обязательно удалить, как

и кожуру. Хранят авокадо в холодильнике, на нижней полке или подальше от морозильника. Доставать нарезанный авокадо следует перед самой подачей на стол, иначе его мякоть быстро почернеет. Для сохранения кремового цвета мякоти можно сбрызнуть ее лимонным соком.

Тыква. Мякоть тыквы богата витамином А. Тыквенные семечки обладают большим количеством минеральных веществ: калий, фосфор, цинк, железо, витамины группы В. Тыква способствует выведению холестерина, нормализует солевой обмен, не раздражает желудок. Она является хорошим поставщиком калия. Тыквенный сок полезен при нарушениях обмена веществ, диабете, мочекаменной болезни. Я рекомендую пить тыквенный сок и есть блюда из тыквы всем своим пациентам — они практически не имеют противопоказаний. Тыквенный сок можно пить в чистом виде, а также в сочетании с яблочным, морковным соком.

Чернослив. При болезнях желудка он просто незаменим — ежедневно необходимо съедать 5-6 ягод в день. Кроме того, чернослив — мочегонное, желчегонное и слабительное средство. Чернослив полезен и при гипертонии, особенно его настой: замочите ягоды в горячей воде, и через 10 минут можно есть мягкие ароматные ягоды и пить настой. Для больных псориазом чернослив хорош тем, что нормализует работу кишечника и помогает освободить организм от токсинов.

Брусника полезна тем, что снимает воспаление и имеет антибактериальные свойства.

Облепиха помогает при лишае, заживляет раны.

Рябина влияет на работу печени.

Жимолость помогает работе сосудов, печени, щитовидной железы, помогает также при сахарном диабете.

Из чего еще можно извлечь пользу?

Льняное масло. Одно из открытий положительного воздействия жирных кислот на людей, больных псориазом, принадлежит доктору Джоанне Бадвиг (Dr. Johanna Budwig) — ведущему биохимику Европы в области исследования раковых заболеваний и псориаза. В результате исследований она обнаружила, что у онкологических больных в крови пониженное содержание фосфолипидов и липопротеидов. Также наряду с пониженным содержанием гемоглобина в крови она обнаружила необычные желто-зеленые включения. Еще одним открытием стало, что в крови здоровых людей уровень содержания жирных кислот класса Омега-3 гораздо выше, чем у больных. По результатам исследований она экспериментальным путем подбирала диету для лечения заболевания.

В итоге Бадвиг остановилась на смеси творога (*cottage cheese*) и органического льняного масла. Льняное масло содержит больше, чем другие, жирных кислот Омега-3, легко усваивается и не вызывает аллергии. Творог же содержит высокий уровень сульфопротеинов. Бадвиг обнаружила, что комбинация творога и льняного масла делает

последнее водорастворимым, т. е. легче усвояемым организмом. Употребление лишь одного льняного масла безвредно, но бесполезно. Масло обязательно должно быть смешано с творогом. Бадвиг обнаружила, что уже через три месяца такой диеты у раковых больных и больных псориазом наступает улучшение. Опухоли уменьшаются, к больным возвращаются силы, а в крови больше нет желто-зеленых частиц. У больных же псориазом бледнеют высыпания. Уровень фосфолипидов и липопротеидов возвращается к нормальному, уровень гемоглобина нормализуется. Удавалось спасать даже больных, от которых доктора просто отказывались. После многих испытаний она нашла оптимальный состав.

Способ приготовления. 2 ст. ложки органического (холодного прессования) льняного масла тщательно перемешать со 100-150 г творога до однородной массы.

^Тримечание: Джоанна Бадвиг в тяжелых случаях заболеваний использовала смесь в составе 42 г льняного масла (3 ст. ложки) на 100 г свежего творога.

74 еще. Льняное масло — скоропортящийся продукт. Если увидите его на полке магазина, обязательно смотрите на дату розлива. Я считаю недопустимым хранить его больше одного месяца, тем более если оно стоит в теплом помещении или на свету. Свежее льняное масло слегка жжет язык (как горчица) и очень ароматное. Семена льна можно купить в аптеке. Размолоть и добавлять к пище.

Зерновые продукты. Тем, кто страдает псориазом, не стоит вводить белый хлеб и изделия из муки высшего качества в свой рацион (если нет других показаний). Очень полезны: овес, ячмень, пшено, гречиха, рожь, отруби, проростки пшеницы, кукурузная мука, рис коричневый и дикий, семена тыквы, кунжута, подсолнечника, льняное семя. Хороши цельнозерновой хлеб, крекеры, коржи, макароны, оладьи из овса и отрубей. Советую употреблять каши из отрубей, из проростков пшеницы, проса, овса, мюсли пшеничные, овсяные, гречневые, смешанные (без консервантов!).

Сласти. Что касается сладостей, то хочу предложить сократить прием всех продуктов, где содержится сахар и искусственные подсластители, заменив их натуральными продуктами. Вместо сладостей можно употреблять свежие фрукты (из разрешенного списка), фруктовые салаты, домашние фруктовые пюре, печеные яблоки с медом (если на мед нет аллергии) или кленовым сиропом, фруктовые соки без сахара, желе, обезжиренный йогурт с натуральными фруктами. Шкурку с фруктов я советую срезать.

Я рекомендую живые конфеты (www.lakomie.ru), сделанные из свежесжатого сока с мякотью. Они продаются в аптеках «Ригла» и др.

Чай

Зеленый чай может дать разный эффект: возбуждающий и успокаивающий, в зависимости от

того, через сколько минут после заваривания мы его употребляем. Если чай пьют через 2 минуты после заваривания, то эффект возбуждающий, если через 6 минут — то эффект успокаивающий. По прошествии 6 минут эфирные масла из чая улетучиваются, аромат чая уменьшается. Чай наиболее полезен в течение первых 15 минут после заваривания. Если же чай стоял более 5 часов, его снова кипятят. После доливания кипятка чай становится вреден для организма. Желательно чай принимать не сразу после еды, а с некоторым промежутком. Наиболее качественный зеленый чай — крупнолистовой.

Травяные чаи. Если вы решили принимать травяные чаи, то приобретайте их в аптеках, чтобы не ошибиться в их назначении. Советую при переходе на прием только травяных чаев делать это постепенно, чтобы организм не отреагировал изменением сахара в крови, головными болями, а у страдающих кожными заболеваниями — обострениями. Травяные чаи имеют свои показания и противопоказания, а в некоторых случаях даже могут вызвать отравление, так как их фармакологический эффект достигается благодаря их ядовитости. Есть травяные чаи, которые не наносят вреда здоровью: чай из мяты, ромашки. Обычная норма заваривания: 1 ч. ложка сухой травы на 1 стакан кипятка.

Лечебно-профилактические чаи на травах обычно предназначены для лечения конкретных заболеваний. Такой чай нужно пить по рекомендации врача, с соблюдением дозировки и норм.

При назначении своим пациентами фиточаев я руководствуюсь не только состоянием их кожи, но также принимаю во внимание и здоровье всех остальных органов, чтобы подобрать состав, благоприятный для всего организма.

Предлагаю серьезно отнестись к так называемым чаям для похудения, в настоящее время широко рекламируемым. Обычно в них входит комбинация трав, которые обладают слабительным и мочегонным действием. Если человек страдает задержкой жидкости и отходов в организме, то эти чаи помогут избавиться от них. Специального жиросжигающего действия они не оказывают.

Травяные чаи следует приобретать в аптеках, при этом надо обращать внимание на срок годности (мелкорубленые травы портятся гораздо быстрее, чем целые засушенные растения). Пользы просроченный травяной чай не принесет.

Противопоказания к употреблению травяных чаев относятся в первую очередь к аллергикам. Например, элеутерококк, женьшень, пион противопоказаны людям с гипертонией и тем, у кого есть новообразования. Беременным женщинам следует с осторожностью относиться к травяным чаям, так как они могут плохо сказаться на развитии ребенка. Особенно опасно в первые месяцы беременности принимать душицу и чабрец. Детям до одного года противопоказаны травяные чаи, поскольку их прием может сказаться на развитии центральной нервной системы. Осторожно нужно относиться к травяным чаям и кормящим женщинам.

Пророщенное зерно

Проростки стимулируют обмен веществ и кровотока, нормализуют кислотно-щелочной баланс и пищеварение, устраняют недостаток витаминов и минералов, очищают организм от токсичных веществ, замедляют процесс старения организма в целом. Я рекомендую проростки своим пациентам, особенно если они имеют проблемы с пищеварением, поскольку проростки облегчают нагрузку на пищеварительную систему почти на 90%.

В процессе прорастания зерно находится в фазе максимальной активности. В нем происходят преобразования, наделяющие его целебными свойствами, — образуются ферменты, которые расщепляют запасы сложных веществ в семенах. Благодаря этому полезные элементы легче усваиваются, а ферменты помогают им в этом. В прорастающем зерне активно синтезируются белки, витамины и другие биологически активные вещества, которые нужны для активного роста и которые, к счастью, полезны и для человека. Биохимические реакции в растущем зерне протекают с большой скоростью, и в результате в проростках пшеницы многократно увеличивается содержание витаминов.

Считается, что в среднем в проростках содержится в 340 раз больше витаминов, чем в зеленых растениях. Минералы и другие полезные вещества содержатся в прорастающих семенах в оптимальном количестве и сочетании. Зерна

ржи и пшеницы помогают женщине переживать стрессы, сердцу — хорошо работать, а коже — молодо выглядеть. Проростки овса помогают при псориатическом артрите. Регулярно питаясь проростками пшеницы, вы в качестве награды получаете нежные коленки и локти.

Проростки гречихи — укрепляют стенки сосудов, избавляют от неэстетичных сосудистых звездочек, поднимают гемоглобин, лечат ангину и бронхит. А еще это великолепная маска при псориазе: разотрите 3 ст. ложки проростков с тремя сырыми желтками, нанесите на лицо, шею и тело и через 20 минут смойте теплой водой. Можно делать два раза в неделю.

Проросший подсолнечник лечит расстроенные нервы, нормализует кислотно-щелочной баланс.

Проростки чечевицы полезны слабым и болезненным людям. Они лечат анемию, простуды, бронхит и пневмонию. А еще проростки чечевицы прописывают после операций, чтобы больной быстрее выздоровел.

В пищу годятся только проростки, длина которых составляет не более 3 мм. Некоторые проростки бобов и гороха содержат вредные для здоровья вещества, которые при двухминутном кипячении полностью разрушаются. Проростки других культур едят в сыром виде.

Проращивать семена можно и дома. Для проращивания используют практически все виды злаковых, бобовых, семян овощей и орехов. Сначала зерна освобождают от примесей: камешков,

шелухи и т. д., затем промывают в небольшом количестве прохладной воды (можно из-под крана) до тех пор, пока она не станет чистой. Зерна, которые всплывут, выбрасывают — они не годятся для проращивания.

Имейте в виду, что зерна различных культур прорастают в среднем на второй-пятый день. Проращивать зерна можно только в стеклянной, фарфоровой, глиняной или эмалированной посуде (ни в коем случае не в алюминиевой). Проращивают только зрелые, целые и сухие зерна (незрелые, сморщенные, пересушенные, влажные, заплесневелые и в пятнах не годятся). Проращивать зерна надо в чистой, отфильтрованной воде. Активнее всего зерна прорастают в теплом, хорошо проветриваемом, затемненном месте; в процессе проращивания зерна не должны быть слишком сухими (иначе зародыш в них погибнет) или слишком влажными (появится плесень). Некоторые зерна перед проращиванием нужно замачивать. Чечевицу, сою, горох, фасоль, бобы, миндаль замачивают на 12 часов. Рожь, просо, семена подсолнечника, гречиху, овес, пшеницу — на восемь часов. Кунжут, редис, капусту, кресс-салат, расторопшу — на четыре-шесть часов. Слабо проросшие зерна можно проращивать вторично. Хранить проростки или блюда из них надо в холодильнике и не более трех дней. В качестве консервантов можно добавить мед или лимон.

Подготовка зерен. Хорошие семена (пшеницу, овес, бобовые) просеиваем, перебираем, удаляем

примеси, мелкие и поврежденные зерна. Оставшиеся зерна хорошо промываем в растворе марганцовки (раствор должен быть слабо-розовым), потом промываем в проточной воде и перекладываем в стеклянную банку, заполнив ее на треть.

Существует несколько способов проращивания зерна:

Способ 1. 50-100 г промытых зерен (примерная суточная норма для одного человека) помещаем в плоскую посуду слоем не более 2 см на смоченную отстоявшейся за сутки водой ткань или марлю. Сверху накрываем зерно такой же тканью или марлей и закрываем посуду крышкой. Затем ставим в теплое затемненное место. Ткань, которой накрыто зерно, периодически увлажняем.

Когда зерна прорастут, тщательно промываем их под струей воды — сначала теплой, потом холодной.

Способ 2. Тщательно промытое зерно насыпаем на дно посуды, заливаем водой комнатной температуры так, чтобы ее уровень был не выше уровня зерен. Ставим в теплое затемненное место, периодически увлажняя зерна; один-два раза в день перемешиваем их. Проросшие зерна промываем водой.

Способ 3. Заворачиваем промытые зерна в марлевый (2-3 слоя) мешочек. Подвешиваем его в

теплом, желательном затемненном и хорошо вентилируемом месте (но не на сквозняке!). 5-7 раз в сутки sprыскиваем мешочек водой. На 2-3-й день проростки уже можно употреблять в пищу. Как только появятся первые росточки, семена надо еще раз промыть, слить воду, снять марлю, закрыть банку с проростками крышкой и поставить в холодильник на верхнюю полку (но не в морозилку). Проростки можно использовать в течение 5 дней, ежедневно промывая их холодной кипяченой водой.

Я рекомендую проростки на завтрак, их можно добавлять в салаты и йогурты.

а *Минимальная полезная доза — 1-2 десертные ложки для взрослых и $1/2$ ч. ложки для маленьких детей за 15 минут до еды. Через несколько дней дозу желательном увеличить: взрослым — до 2-3 ст. ложек в день, детям до 3-4 ч. ложек.*

Нельзя покупать зерно, предназначенное для посева, — оно может быть протравленным, то есть ядовитым. Можно использовать уже готовые к употреблению проростки, которые продают в магазинах. Пророщенные зерна надо есть, тщательно пережевывая. Если человек страдает от гастрита, язвы и других заболеваний желудочно-кишечного тракта, то употреблять проростки нельзя, также нельзя принимать в пищу непроросшие зерна, сочетать их с лекарствами и прополисом.

э Лепешки. Проросшее зерно подсушивают, перемалывают в мясорубке или миксере, затем

смешивают, с водой, туда же добавляют мед, формируют лепешки и запекают в духовке.

Кисель. Пророщенный овес измельчают. Полученную массу разводят водой, затем доливают кипящую воду, варят 1-2 минуты, настаивают 20 минут, процеживают. Пьют кисель свежеприготовленным.

Вода и ее свойства

Вода является основой всего живого и нередко — настоящим лекарством для больных псориазом. Она помогает восстанавливать полноценную деятельность клетки.

Обычная питьевая вода лечебным эффектом не обладает. Та вода, которая течет из крана, не годится для питья, поскольку в ней высокая концентрация солей железа, соединений хлора и других включений. И даже очистка не способна ее понизить. Старайтесь меньше пить и не использовать для приготовления пищи водопроводную хлорированную воду. Хлор может образовывать с органическими веществами органохлориды, которые из воды не удаляются и увеличивают риск заболевания раком на 93%.

Для больных псориазом необходима пресная, не содержащая солей и минералов, дистиллированная вода. Только она имеет выраженный лечебный эффект. Такую дистиллированную воду раньше называли «мертвой». С помощью дистиллированной воды ускоряется процесс очистки

клеток. Проведенные мною исследования показывают: лечебные свойства дистиллированной вода проявляются, если больной пьет 500 г такой воды в сутки.



Я предлагаю пить по 1 стакану натощак утром и вечером, через 2-2,5 часа после еды. Признаки улучшения здоровья начинаются через 1-2 месяца. Дистиллированная вода должна быть замороженной, и пить такую воду надо размороженной, т. е. структурированной.

Алкоголь и псориаз

Как влияет алкоголь на больного псориазом? Чем вреден алкоголь при псориазе? Еще в начале моей деятельности, работая в кожвендиспансере, я могла наблюдать следующую картину. В понедельник очереди к дерматологу увеличивались в четыре-пять раз. То есть воскресенье — праздник, псориастик выпил, и началось обострение. Пациенты удивляются: почему? Удивляться не надо. Учитывая важную обезвреживающую функцию печени, надо рассматривать алкоголь как гепатотоксический яд, поскольку алкоголь — токсичен.

В нем нет никаких питательных веществ, белков, жиров, минеральных солей, углеводов, витаминов, а поэтому алкоголь не может служить материалом для построения клеток живого организма. Попав в организм больного псориазом, алкоголь начинает отрицательно влиять на

различные биохимические процессы, происходящие в его организме.

В последние десятилетия январь и февраль — это месяцы, когда больные просто заполняют кожнодиспансеры. Что связано с тем, что Новый год — праздник обильных и долгих застолий. Вот и расцветает псориаз после Нового года и Рождества...

Чрезмерное употребление алкоголя и переизбыток приводят к недостатку в организме белков, витаминов, минеральных солей, витаминов группы В. Поэтому у хронических алкоголиков очень часто встречается псориаз.

Псориаз у пьющих людей протекает с частым обострением, утрачивается сезонность заболевания, отмечается сильный зуд, появляются уплотнения, похожие на чешую, которая у таких пациентов тяжело убирается, а высыпания на волосистой части головы носят тяжелый характер.

В биохимическом анализе крови, как правило, появляются высокие показатели сахара в крови, холестерина, кортизола, высокие цифры мочевой кислоты, мочевины. Ногтевые пластины рук и ног поражены.

И последнее: у всех, кто злоупотребляет спиртным, появляются наиболее тяжело протекающие формы псориаза — эритродермия, артропатический и генерализованный пустулезный псориаз. При таких формах псориаза ухудшается, особенно при обострении, общее состояние человека, может появиться недомогание, лихорадка. Могут увеличиться периферические, лимфатические

узлы, начинают выпадать волосы, поражаются суставы.

Экспериментально и клинически доказано, что сильнее всего поглощают алкоголь клетки мозга и печени, чем и объясняется наибольшее поражение этих органов у пьющего человека. Недоокисленные продукты алкоголя (метаболиты) задерживаются в мозгу, печени, сердце, нервах, желудке и других органах до 15 суток. Повторный прием спиртного задерживает алкоголь во внутренних органах человека на еще более длительный срок. Последствия такого накопления тяжелейшие. У подавляющего большинства из наблюдаемых больных, злоупотребляющих алкоголем, псориаз протекает с частыми обострениями, утрачивается сезонность течения. У 55,2% больных дерматоз впервые проявился на фоне систематического злоупотребления алкоголем, у остальных клиническое течение псориаза стало более тяжелым. При биохимическом обследовании установлено усугубляющее действие алкоголя на функции печени и почек.

Исходя из сказанного, становится ясно, что больным псориазом не рекомендуется употреблять алкогольные напитки даже в малых количествах. А что делать, если накануне был какой-либо праздник и в вашем рационе были продукты, которые категорически запрещены? Могу дать следующие советы:

- 10 дней пить активированный уголь из расчета 1 таблетка на 10 кг веса, 3 раза в день за 60-40 минут до еды, обильно запивая водой. За день необходимо выпить не менее 2,5 л воды;

- между приемами пищи пить ромашковый чай: 2 пакетика на 300 г кипятка, один ломтик лимона и 1 ч. ложка меда;
- принимать ванны из ромашки: 2-3 упаковки ромашки аптечной на ведро кипящей воды. После закипания 3-5 минут кипятить вместе с травой;
- для профилактики мазать предыдущие места высыпаний мазью Огневой;
- и, наконец, перейти на жесточайшую диету.

Общие правила использования продуктов для страдающих псориазом

- Во время лечения диету нарушать нельзя.
- Любой новый продукт, включенный в рацион, требует повышенного внимания: при появлении первых признаков рецидива новый продукт следует исключить. Если вы решили принять продукт из запрещенной группы, то не ешьте его на голодный желудок. В том случае, когда вы знаете, что у вас аллергия на продукт, внесенный в разрешенный список, вам также нужно исключить его из рациона.
- При использовании разрешенных продуктов необходимости в дополнительном принятии витаминов и минеральных веществ нет.
- Очень важно всем покупателям, а особенно тем, у кого есть кожные заболевания, обращать внимание на этикетки, где указаны данные о красителях, ароматизаторах, добавках. Добавки E103, E105, E121, E123, E125, E126, E130, E131, E142, E152, E210, E240, E330, E447 считаются канцерогенными; заболевания желудочно-кишечного тракта могут спровоцировать пищевые добавки E221-226, E320-322,

E338-341, E407, E450, E461-466, на печень и почки влияют добавки E171-173, E320-322. Аллергенами являются добавки E230-232, E239, E311-313.

- Согласно новым исследованиям в области псориаза в клинике Джона Хопкинса (США), использование пластиковой посуды при готовке в микроволновой печи, а также для замораживания продуктов ведет к высвобождению диоксинов, входящих в состав пластика и высвобождающихся при определенных условиях. Диоксин является ядовитым веществом, которое отрицательно влияет на здоровье человека и, в частности, провоцирует осложнения псориаза. Поэтому все, что вы планируете нагреть или заморозить, вам стоит переложить в стеклянную или керамическую посуду.
- При приготовлении салатов из свежих овощей необходимо тщательным образом промывать все овощи. Возможно, неплохо, если овощи предварительно будут замочены в холодной воде на несколько минут — это способствует выходу из них нитратов.
- При приобретении моркови необходимо следить, чтобы верхушка корнеплода не была зеленой. Во время готовки из свежей моркови нужно срезать верхушку на 1-1,5 см. У свеклы кожуру снимают до 3 мм толщины.
- Темно-зеленый цвет овощей, в натуральном виде имеющих травянистый цвет, может свидетельствовать об их насыщенности нитратами.

Рецепты диетических блюд, которые помогут сохранить состояние ремиссии на длительное время

**(7/и дня без салата — и вы будете молоды,
энергичны, здоровы и веселы!**

Говорят, что Александр Македонский каждый день съедал огромное блюдо зеленых листьев латука, смешанных с лимонным соком. Это пища настоящего воина, считал великий полководец. Легкая, вкусная, полезная, она дает силы, бодрость, энергию — качества, необходимые и в жизни, и в сражении. Еще в Средние века медики Салернского университета сумели убедить всех, что любая трапеза должна начинаться с салатов: «Молодой латук, или салат, обладает удивительными свойствами: если вы будете употреблять его каждый день — вы будете легко засыпать и радостно просыпаться, цвет вашего лица станет свежим, ярким; кроме того, листья салата утоляют боль, улучшают кровь, пищеварение, снимают похмелье».

Салаты

Салат из редьки с бараниной. 100 г редьки, 300 г отварной баранины, 150 г нежирного или фитомайонеза (постного), 120 г репчатого лука, 70 мл растительного масла, соль, перец.

Баранину отварить со специями, отделить мясо от кости, нарезать соломкой. Репчатый лук нарезать кружочками и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Редьку промыть, очистить и нарезать соломкой. Приготовленные продукты смешать, добавить по вкусу соль, перец, залить майонезом и перемешать. Готовый салат советую украсить зеленью по вкусу (петрушка, укроп, кинза). Вместо соли рекомендую своим пациентам натуральный соевый соус.

Чтобы не использовать майонез, можно приготовить кефирный соус для салатов.

-1^ *Кефирный соус. Кефир, 70 мл растительного (можно оливкового) масла, 2 ч. ложки сахарозаменителя (можно использовать стевию), соль по вкусу.*

Кефир взбить с растительным маслом, добавить по вкусу сахарозаменитель, соль (вместо соли можно использовать натуральный соевый соус).

Иногда можно использовать майонез, но по возможности надо делать его самостоятельно, так как домашний майонез менее вреден.

Домашний майонез. 2 желтка, 1 ч. ложка оливкового масла, на кончике чайной ложки горчицы,¹ 1/2 ч. ложки лимонного сока.

Желтки взбить, добавить тонкой струйкой немного оливкового масла, взбить, добавить немного качественной горчицы, чеснок (по желанию), немного лимонного сока. Должна получиться однородная масса.

-1^ *Куриный салат с манго. 3 шт. куриных грудок, 2 болгарских перца (только не красного цвета), 1 манго, 3 киви, соль.*

Для начала отварим куриные грудки. Нарежем на небольшие кубики и отправим в кипящую соленую воду. Варим около 30-40 минут. Манго, болгарский перец и киви нарежем также кубиками,

только мельче. Как только курица будет готова — перемешиваем ее с болгарским перцем, манго и киви. Можно украсить кусочками киви.

Салат из куриного мяса с зеленым горошком. 250 г отварного куриного мяса, 100 г зеленого горошка (лучше свежего или замороженного), 100 г моркови, 3-4 ст. ложки майонеза, зелень.

Мясо и отваренную морковь нарезать кубиками. Добавить зеленый горошек, и все заправить майонезом. Выложить в салатник и украсить зеленью по вкусу. Можно подавать как закуску.

Салат из сушеных грибов с капустой. 150 г капусты, 50 г сушеных грибов, 50 г репчатого лука, 50 мл растительного (лучше оливкового) масла, 15 мл лимонного сока, соль, перец, зелень.

Сушеные грибы замочить на 1-2 часа в воде, затем отварить и нарезать небольшими кубиками. Капусту нашинковать, перетереть с солью до выделения сока. Репчатый лук измельчить. Подготовленные продукты перемешать, добавить соль, перец по вкусу, заправить маслом. Готовый салат украсить зеленью по вкусу.

Салат из шампиньонов. 500 г шампиньонов, 400 г отваренного риса.

Обжарить шампиньоны с луком до золотистого цвета. Отваренный рис перемешать с остуженными грибами. В массу из риса и грибов положить мелко порубленные 2-3 зубчика чеснока.

Добавить соевый соус, все хорошо перемешать и поставить в холодильник на 2-4 часа.

-1^ *Икра грибная. 400 г свежих, 200 г соленых или 500 г сушеных грибов, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, перец, соль, зеленый лук, уксус.*

Свежие грибы тушат в собственном соку, пока не испарится сок. Соленые грибы вымачивают для удаления излишней соли; сушеные грибы вымачивают, отваривают, откидывают на дуршлаг и дают стечь воде. После этого грибы мелко шинкуют и смешивают с луком, нарезанным и немного поджаренным в растительном масле. В смесь добавляют соль и перец по вкусу, немного уксуса, сверху посыпают мелко нарубленным зеленым луком.

Салат из курицы с сыром и грибами. 250 г мяса курицы, 200 г сыра (нежирного), зеленый горошек (свежий или в заморозке), 100 г маринованных грибов, 100 г сметаны (нежирной) или биоогурта классического, зелень, соль.

Мясо курицы отварить в подсоленной воде со специями, нарезать кубиками. Сыр натереть на крупной терке, маринованные грибы мелко нарезать. Приготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, соль по вкусу. Заправить сметаной. Готовый салат украсить зеленью.

Салат из капусты и моркови с куриным мясом. Нарезать капусту и морковь и смешать

со сваренным на пару куриным мясом, залить соусом из творога и горчицы или соусом тофу.

Салат мясной с яблоками и персиками. 300 г вареного кроличьего или куриного мяса, 300 г яблок, 200 г персиков, $1 \frac{1}{2}$ стакана нежирного майонеза, соль.

Отварить мясо, охладить и мелко порубить. Персики и яблоки помыть, очистить от кожуры, нарезать мелкими кусочками. Все смешать, добавить соль по вкусу, заправить майонезом. Можно использовать консервированные персики.

£-} *Салат с курицей и овощами. Отварная куриная грудка (нарезать на кусочки), 1-2 небольшие моркови, цуккини, салат-латук.*

Сырые овощи: цуккини, свежую морковь, салат-латук — нашинковать. Добавить несколько маслин, смешать и заправить соком четвертинки лимона.

Салат из ветчины с овощами. 250 г нежирной ветчины, 200 г белокочанной капусты, 70 г моркови, 50 г корня сельдерея, 100 г нежирного майонеза, соль, зелень.

Ветчину нарезать кубиками. Белокочанную капусту нашинковать, перетереть с солью до выделения сока. Морковь, корень сельдерея отварить, нарезать кубиками. Приготовленные продукты смешать, добавить соль по вкусу, заправить майонезом. Готовый салат украсить зеленью.

Салат с тунцом. 1 банка тунца консервированного, китайская капуста (маленький кочан), 2 огурца, сок лимона, оливковое масло, немного приправы, соль.

Капусту не очень мелко нарежьте или нарвите и аккуратно выложите на плоское блюдо. Уложите горкой размятый вилкой тунец. Огурец настругайте тонкой стружкой и разбросайте по всему блюду. Тщательно взбейте масло с солью и специями и сбрызните салат. Перед подачей салат полейте лимонным соком.

-1^ *Закусочные шарики.* Мелко нарежьте вареную курицу, нежирный сыр натрите на мелкой терке, добавьте измельченный чеснок.

Смешайте ингредиенты и скатайте шарики (внутри можно положить нарезанные маслины). Аккуратно уложите на блюдо и немного подержите в холодильнике.

-1^ *Китайский салат с курицей.* Мясо 1 запеченного цыпленка (без костей и кожицы), 400 г нашинкованной китайской капусты, 1 красная нарезанная тонкими ломтиками луковица, 5 ст. ложек нарубленных листков мяты, 4 ст. ложки листочков кинзы, 2 ст. ложки рыбного соуса, 1 $\frac{1}{2}$ ст. ложки сахарного песка, 1 ст. ложка воды, 1 ст. ложка соевого соуса, 3 ч. ложки рисового винного уксуса.

Для заправки: размешать рыбный соус, сахар, воду, соевый соус, уксус в маленькой чаше, пока сахар полностью не растворится. Смешать

курицу, китайскую капусту, лук, мяту и кинзу в миске. Полить заправкой и тщательно перемешать.

Перец с фруктами. 1 перец, 3 шт. чернослива, 1 ч. ложка меда, 1 яблоко, 1 груша, 50 г орешков.

Обработать половину перца и запекать 15 минут. Сухофрукты нарезать кубиками, отваривать до размягчения. Грушу и яблоко нарезать кубиками и добавить к размягченным сухофруктам (начинка для перца). Орехи обжарить и добавить к ним мед, перемешать. На перец выкладываем начинку и ставим в духовку при температуре 180°C на 15-20 минут. Готовый перец выкладываем на блюдо и украшаем орехами.

а Салат «Цезарь». 200 г китайского салата и 50 г отварной куриной грудки, 2 ст. ложки гранулированных отрубей, 2 ч. ложки нежирного майонеза или кефирного соуса.

Все ингредиенты смешивают и заправляют майонезом.

^ Салат из мяса с зеленым салатом. 200 г мяса, 1 соленый огурчик, 3-4 листа зеленого салата, 1 луковица, 1 яблоко, 2 ст. ложки оливкового масла,¹2 ч. ложки сахара, рубленая зелень.

Вареное мясо (курицу или индейку), зеленый салат, лук, соленый огурец, яблоки нашинковать, смешать, заправить оливковым маслом, сахаром, перец и соль по вкусу. Переложить в салатник, украсить зеленью.

О) Салат, с редькой. 200 г яблок, 200 г редьки, 100 г репчатого лука, 100 г нежирного майонеза или кефирной заправки.

Редьку и яблоки потереть на крупной терке. Репчатый лук нарезать тонкими колечками. Смешать, заправить майонезом.

СЛ} Куриный салат. 3 стакана вареного куриного мяса, нарезанного кубиками, 1 пучок редиски, 1 $\frac{1}{2}$ стакана раскрошенной брынзы, $\frac{2}{3}$ баночки маслин без косточек, пучок петрушки, 250 г майонеза или кефирной заправки, 1 небольшой зубчик чеснока, зелень базилика и укропа, пучок салата, молотый черный перец, белый хлеб — по вкусу.

Редис нарежьте тонкими пластинами, измельчите чеснок, петрушку, зелень укропа и базилика. Нарежьте листья салата. В глубокой миске смешайте куриное мясо, брынзу, редиску, оливки, петрушку, укроп, базилик, салат, чеснок. Заправьте все майонезом и слегка поперчите. Нарежьте белый хлеб кубиками, слегка обжарьте на растительном масле. Куриный салат разложите на тарелки, сверху посыпьте гренками.

Салат из куриного мяса с зеленым горошком. 250 г отварного куриного мяса, 100 г зеленого горошка (лучше свежий или в глубокой заморозке), 100 г моркови, 3-4 ст. ложки майонеза, зелень.

Мясо и отваренную морковь нарезать кубиками. Добавить зеленый горошек, и все заправить

майонезом. Выложить в салатник и украсить зеленью по вкусу. Можно подавать как закуску.

Салат «Весенний». 150 г зеленой редьки, 100 г лука, 50 г отварной куриной грудки, 1 ч. ложка майонеза или кефирный соус.

Зеленую редьку натереть на крупной терке, лук обжарить до золотистого цвета. Мелко нарезать отварную куриную грудку. Все смешать и заправить майонезом или кефирным соусом.

Салат мясной с яблоками и персиками. 300 г вареного кроличьего или куриного мяса, 300 г яблок, 200 г персиков, $1/2$ стакана нежирного майонеза, соль.

Отварить мясо, охладить и мелко порубить. Персики и яблоки помыть, очистить от кожуры, нарезать мелкими кусочками. Все смешать, добавить соль по вкусу, заправить майонезом. Можно использовать консервированные персики.

Салат с курицей и овощами. Отварная куриная грудка, цукини, свежая морковь, салат-латук.

Овощи нашинковать, грудку нарезать на кусочки. Добавить несколько маслин, смешать и заправить соком четвертинки лимона.

Салат из ветчины с овощами. 250 г нежирной ветчины, 200 г белокочанной капусты, 70 г моркови, 50 г корня сельдерея, 100 г нежирного майонеза, соль, зелень.

Ветчину нарезать кубиками. Белокочанную капусту нашинковать, перетереть с солью до выделения сока. Морковь, корень сельдерея отварить, нарезать кубиками. Приготовленные продукты смешать, добавить соль по вкусу, заправить майонезом. Готовый салат украсить зеленью по вкусу.

-1^ *Салат с редькой. 300 г моркови, 200 г яблок, 100 г редьки, 100 г капусты, зелень петрушки, растительное масло.*

Потрите на крупной терке морковь, яблоко, редьку. Капусту мелко нашинкуйте, потом все смешайте, заправьте растительным маслом. Сверху посыпьте зеленью петрушки.

^*Салат из куриного мяса с зеленым горошком.*

250 г отварного куриного мяса, 100 г зеленого горошка (лучше свежий или в глубокой заморозке), 100 г моркови, 3-4 ст. ложки майонеза, зелень.

Мясо и отваренную морковь нарезать кубиками. Добавить зеленый горошек и все заправить майонезом. Выложить в салатник и украсить зеленью по вкусу.

-1^ *Салат из куриного мяса с ананасом. 300 г отварного куриного мяса, 1 небольшая баночка консервированных ананасов (лучше уже нарезанных), 200-250 г сыра (нежирных сортов), майонез нежирный.*

Куриное мясо нарезать кубиками, сыр натереть на крупной терке. Выложить в салатник, не перемешивая, сначала курицу, затем ананасы, затем сыр. Каждый слой пропитать майонезом. Дать настояться в холоде не менее двух часов.

0 Оливье без картофеля. 150-200 г отварной курицы, 1 авокадо, 2 вареных яйца, 1 1/2 банки консервированного зеленого горошка (можно в заморозке), 1 соленый огурец (100 г) или несколько маленьких, такой же свежий огурец, 1 луковица, 1 средняя отварная морковь, 100 г майонеза, соль, перец по вкусу.

Авокадо моем, очищаем от кожуры, удаляем крупную косточку. Затем режем мелкими кубиками мясо, авокадо, огурцы, репчатый лук, морковь, яйца, добавляем зеленый горошек. Все смешиваем, заправляем майонезом (кто любит, можно заправить смесью майонеза и сметаны).

Салат из сушеных грибов с капустой. 150 г капусты, 50 г сушеных грибов, 50 г репчатого лука, 50 мл растительного (лучше оливкового) масла, 15 мл лимонного сока, соль, перец, зелень.

Сушеные грибы замочить на 1-2 часа в воде, затем отварить и нарезать небольшими кубиками. Капусту нашинковать, перетереть с солью до выделения сока. Репчатый лук измельчить. Подготовленные продукты перемешать, добавить соль, перец по вкусу, заправить маслом. Готовый салат украсить зеленью по вкусу.

Салат из шампиньонов. 500 г шампиньонов, 400 г отваренного риса.

Обжарить шампиньоны с луком до золотистого цвета. Отваренный рис перемешать с остуженными грибами. В массу из риса и грибов положить мелко порубленные 2-3 зубчика чеснока. Добавить соевый соус, все хорошо перемешать и поставить в холодильник на 2-4 часа.

Салат из курицы с сыром и грибами. 250 г мяса курицы, 200 г сыра (нежирного), зеленый горошек (свежий или в заморозке), 100 г маринованных грибов, 100 г сметаны (нежирной) или биоогурта классического, зелень, соль.

Мясо курицы отварить в подсоленной воде со специями, нарезать кубиками. Сыр натереть на крупной терке, маринованные грибы мелко нарезать. Приготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, соль по вкусу. Заправить сметаной. Готовый салат украсить зеленью.

Салат из соленых огурцов и грибов. 2 соленых огурца, 200 г соленых грибов, 1 корень сельдерея, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 2 ст. ложки растительного масла, сахарный песок по вкусу.

Корень сельдерея натираем на крупной терке и заливаем растительным маслом. Огурцы измельчаем, соленые грибы нарезаем соломкой. Все высыпаем в салатницу, перемешиваем, добавляем сахарный песок и заправляем сметаной.

-1^ *Салат овощной.* 1 редька дайкон, 2-3 средних свежих огурчика, укроп, лук зеленый или репчатый (немного), нежирная сметана или био-йогурт классический.

Редьку дайкон и свежие огурцы натереть на крупной терке, укроп мелко порубить, нарезать лук. Все продукты смешать, заправить нежирной сметаной или био-йогуртом 2,5%-ной жирности.

Салат из сельдерея и чернослива. 400 г сельдерея, моркови и чернослива — по 100 г, 1 ч. ложка сахара,¹ /4 ч. ложки лимонной кислоты.

Нарезать свежий сельдерей соломкой и посыпать сахаром, чтобы он дал сок. Натереть на крупной терке свежую морковь. Из чернослива удалить косточки, после чего соединить все ингредиенты, перемешать и добавить разбавленную лимонную кислоту. Готовый салат украсить черносливом и подавать к столу.

Салат из соленых огурцов с сельдереем. 1 соленый огурец, 1 корень сельдерея среднего размера, по вкусу кукурузное масло, соль, зелень петрушки и укропа.

Мелко нарезаем соленый огурец, сельдерей трем на крупной терке, солим, перемешиваем, заправляем кукурузным маслом и посыпаем измельченной зеленью петрушки и укропа.

Салат с редькой. 300 г моркови, 200 г яблок, 100 г редьки, 100 г капусты, зелень петрушки, растительное масло.

Потрите на крупной терке морковь, яблоко, редьку. Капусту мелко нашинкуйте, все смешайте, заправьте растительным маслом. Сверху посыпьте зеленью петрушки.

Салат из редьки со свеклой и яблоками. 1 редька среднего размера, 1 яблоко, 1 небольшая свекла, нежирная сметана или йогурт нежирный, соль, зелень петрушки и укропа.

Редьку натереть на крупной терке, яблоко и свеклу на терке помельче. Все перемешать, заправить сметаной или йогуртом, посолить по вкусу, посыпать зеленью укропа и петрушки.



Салат из белой фасоли. 200-250 г белой фасоли, 1 зубчик чеснока, 1 пучок кинзы, нежирный майонез.

Выложить в салатник белую фасоль, выдавить 1-2 зубчика чеснока, заправить нежирным майонезом, кинзу можно заменить петрушкой.

В Салат из кабачков и яблок с морковью. 300 г кабачков, 100 г яблок, 50 г моркови, лимонный сок, зеленый лук, 100 г нежирного майонеза.

Кабачки, яблоки, морковь нарезать соломкой, добавить соль, лимонный сок, посыпать мелко нарезанным зеленым луком и полить майонезом.

Салат из редиса с огурцами в сметане. 300 г свежих огурцов, 100 г редиса,¹ 1/2 стакана сметаны, 30 г зеленого лука, 20 г листьев зеленого салата, соль, зелень укропа.

Огурцы и редис нарезать тонкими кружочками, посолить, залить сметаной, посыпать рубленным луком, салатом и укропом.

Салат из огурцов и сыра. 250 г свежих огурцов, 100 г свежих яблок, 400 г сыра твердых сортов, $\frac{2}{3}$ стакана растительного масла, 3 ст. ложки лимонного сока или уксуса.

Огурцы и яблоки нарежьте, не очищая кожуры, сыр натрите на терке, все смешайте. Растительное масло, лимонный сок смешайте, посолите, заправьте этим соусом салат.

Салат из краснокочанной капусты и свежего зеленого горошка. 1 небольшой кочан капусты, 1 небольшая баночка консервированного зеленого горошка, лук зеленый или репчатый, соль по вкусу, лимонный сок.

Капусту нашинковать, перетереть с солью, чтобы капуста дала сок, добавить зеленый горошек, порубить мелко лук, сбрызнуть лимонным соком, соль по вкусу.

Салат из корня сельдерея с сыром. 200 г корня сельдерея, 100 г твердого сыра, 100 г огурцов, 100 г яблок, зелень, 50 г сметаны.

Натрите на крупной терке сельдерей, огурец, сыр, яблоко, заправьте майонезом. Украсьте зеленью.

Салат из корня сельдерея с морковью. 1 средний корень сельдерея, 2 средние моркови, бальзамический уксус, оливковое масло.

Натереть стружкой корень сельдерея и морковь, добавить оливковое масло и бальзамический уксус. Все перемешать и выложить в салатник.

Совет: вместо моркови можно натереть яблоко, можно морковку и яблоко — кто как любит.

∞ *Огурцы с брынзой. 2 свежих огурца, 50 г брынзы, 50 г сметаны нежирной, зелень петрушки, укропа.*

Огурцы нарезать кружочками, посыпать брынзой, натертой на мелкой терке. Заправить сметаной, украсить зеленью.

Салат с редькой. 200 г яблок, 200 г редьки, 100 г репчатого лука, 100 г нежирного майонеза или кефирной заправки.

Редьку и яблоки потрите на крупной терке. Репчатый лук нарежьте тонкими колечками. Смешайте, заправьте майонезом.

Салат «Руккола с грушей». 1 пучок рукколы, 1 груша, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка бальзамического соуса, 200 г сыра пармезан.

Рукколу нарвать вручную, грушу нарезать кусочками. Заправить оливковым маслом и бальзамическим соусом. Выложить сверху тонкими пластинами сыр пармезан.

0 *Салат «Здоровье». 60 г редиса, 70 г свежего огурчика, 70 г белокочанной капусты, 1 ч. ложка майонеза нежирного или кефирного соуса.*

Натереть на крупной терке редис, свежий огурчик. Мелко нашинковать белокочанную капусту. Добавить нарезанной зелени петрушки и укропа. Все перемешать, чуть подсолить, заправить нежирным майонезом или кефирным соусом, сбрызнуть лимонным соком.

Салат «Зоренька». Натрите морковь. К тертой моркови добавьте изюм, ядра грецких орехов, заправьте нежирной сметаной или нежирным йогуртом.

Салат «Нежность». На крупной терке нашинкуйте свеклу и соленый огурец, добавьте измельченный зубок чеснока и горсть ядер грецкого ореха, заправьте домашним майонезом.

ZZ^ Паста из грецких орехов. Ядра 25 орехов, 1 ломтик бездрожжевого хлеба, растительное масло, 1 огурец.

Ядра грецких орехов пропустить через мясорубку и перемешать с размоченным в подсоленной воде хлебом. Смесь растереть с растительным маслом, вливая его по капле, пока не получится однородная масса. Уложить на блюдо и украсить ломтиками огурца.

Советы по приготовлению овощей

Стрви\ при приготовлении овощей надо стараться, чтобы они варились в собственном соку, выпаривались, тушились. Тогда они сохраняют весь свой аромат и не утрачивают тех солей, которые составляют их главную

питательную ценность. Зелень же необходимо варить, тушить ее не рекомендуется, так как необходимо сохранить ее цвет. Впрочем, говоря о различной зелени и овощах, я укажу на способ приготовления каждого из них в частности. Молодая зелень и овощи — вкусные и удобные для варки. Для их приготовления очень подходят современные пароварки и аэрогрили.

Три тушении овощей надо класть немного соли, гораздо меньше, чем при варке, иначе овощи пропитаются солью слишком сильно, так как для этого способа приготовления времени требуется больше, чем при варке. Часто при варке зелени и овощей прибавляют масло, но это пригодно только для некоторой части овощей, например капусты всякого сорта, шпината и некоторых других. Варить же с маслом кольраби, репу и др. — значит заранее делать их невкусными и неудобоваримыми. Масло к ним можно прибавлять только тогда, когда они совсем готовы.

Гри тушении зелени и овощей надо действовать таким образом:

- промыв овощи водой, чтобы не осталось грязи, надо дать этой воде стечь;
- затем опустить овощи в крутой соленый кипяток, в котором они должны кипеть не более десяти минут;
- потом кастрюля ставится на маленький огонь, и овощи доваривают постепенно, воды должно быть при этом немного, чтобы она вся выпарилась, а овощи доспели в наваре из собственного сока.

При такой системе приготовления овощи сохраняют свои питательные свойства.

Иногда овощи необходимо отбеливать для красоты, а также для того, чтобы отнять у них горький вкус, как, например, молодую капусту. Для этого надо опустить

овощи в крутой кипяток на 1-2 минуты и после этого сразу же обдать их холодной водой.

Общие правила приготовления овощей

- Кипяток, в котором овощи варятся, должен быть подсоленный: на 3 стакана воды кладут 1 ч. ложку (с верхом) соли. Для сохранения зеленого цвета в зелень иногда кладут соду: на 3 стакана воды надо класть 1 ч. ложку соды (вполовину меньше, чем соли).

Приготовление овощей зависит от их типа. Овощи делятся на стручковые, травянистые, корни, душистые травы. К *стручковым* принадлежат: бобы всякого рода, горох, чечевица. Стручковые надо предварительно мочить в холодной воде, затем варить, пока они не сделаются мягкими, в воде без соли. В жесткую воду надо прибавить соды, чтобы скорее разваривались. Солить лучше, когда овощи сделаются уже совсем мягкими.

- Капусту, которая принадлежит к *травянистым* овощам, необходимо сначала один раз вскипятить в соленом кипятке, чтобы отнять горечь (обычно этот способ используют для молодой капусты, которую сняли до сентября). У цветной капусты отрезают кочерыжки, ее надо перед приготовлением часа на два опускать в соленую холодную воду (чтобы выпали червячки, которых в ней всегда много). Чтобы кочаны цветной капусты не разваривались при варке, их лучше опускать в воду и варить в металлической сетке или сите — после варки капусту удобно вынимать.
- Корни после чистки должны перемываться в холодной воде, но их нельзя оставлять в воде долго, так как иначе они теряют аромат. Морковь лучше очищать щеткой, опустив корнеплод в воду. После чистки морковь заливают свежей водой, доводят до

кипения и еще раз промывают в холодной воде: тогда кожуру можно будет легко снять. Старая морковь требует для варки 1 час, а молодая — около получаса.

- Репу, еще неочищенную, надо один раз вскипятить, а затем снимать кожу. Свекла очищается только для жаренья. Парить и печь ее надо в кожуре, от которой очищать перед употреблением.
- При готовке блюд из грибов нужно предварительно тщательно промыть грибы, срезать корешок и опустить на час в холодную воду (шампиньоны в воде не оставляют — их промывают и сушат на дуршлаге). Для варки грибы надо класть не в кипяток, а в холодную воду, иначе они теряют аромат.
- Чтобы узнать, не ядовиты ли грибы, надо положить в воду, в которой они варятся, серебряную монету. Если она не почернеет — значит, грибы безопасны для употребления.

Вареная цветная капуста, 1-й способ приготовления. Необходимо очистить от листочков, грязи и червячков капусту. Если последних много, то лучше положить кочаны в холодную соленую воду на два часа. Затем отварить капусту в кипятке: на каждые 3 стакана воды надо класть 1 ч. ложку соли,¹ $\frac{1}{4}$ ч. ложки сахара и 1 ч. ложку растительного масла.

Варить до мягкости. Затем следует вынуть капусту из кипятка, дать стечь воде, выложить на блюдо, покрытое салфеткой, корешками вниз и подавать с поджаренными в масле сухарями.

Вареная цветная капуста, 2-й способ приготовления. Надо очистить и вымыть нужное

количество цветной капусты и сварить ее в курином бульоне с небольшим количеством масла.

Когда капуста готова, ее следует вынуть, уложить на блюдо, облить маслом и посыпать пармезаном.

Вареная брюссельская капуста, 1-й способ приготовления. Очистить и отварить капусту в соленом кипятке, откинуть на дуршлаг и полить соусом бешамель.

Соус бешамель. Положить в кастрюлю 1 ч. ложку растительного масла, 2 ст. ложки муки, размешать, чтобы прокипело, и развести горячими сливками до густоты жидкой сметаны, дать прокипеть, все время мешая. Заправить солью и мускатным орехом.

Вареная брюссельская капуста, 2-й способ приготовления. Снять первые листики, вымыть и положить их вариться на 15 минут в соленой воде. Вынуть и дать стечь воде. В это время приготовить соус из 2 ст. ложек поджаренной в масле муки, разведенной бульоном.

Положить в этот соус капусту и дать полчаса потушиться, не допуская, чтобы она разварилась. Приправить солью, перцем и мускатным орехом.

Кислая капуста с сушеными грибами. Необходимое количество кислой капусты вымыть,

обдать кипятком и отжать. Сварить бульон из белых грибов. Когда грибы станут мягкими, вынуть их и мелко нарезать.

В кастрюлю налить 2 ст. ложки масла, положить нашинкованную луковицу, капусту, грибы, залить грибным бульоном и тушить до мягкости, потом заправить сметаной с ложкой муки, прокипятить и подавать.

Кислая капуста с рыбой. Поджарить в 4 ст. ложках оливкового или растительного масла 1 мелко нашинкованную луковицу. Положить 200 г нашинкованной капусты, закрыть крышкой и дать постоять, потом подправить ложкой муки, разведенной на белом вине, и тушить. Следить, чтобы не пригорело. Затем переложить в сотейник рядами: ряд капусты, ряд отварной или печеной рыбы.

Посыпать зеленью, перцем, положить снова ряд капусты. Облить соусом из-под рыбы, посыпать сухарями и дать зарумяниться в духовом шкафу.

Соус из репы или брюквы. 5 шт. репы или 1 брюква.

Репу или брюкву очистить от кожицы, разрезать на мелкие ровные кусочки и прокипятить один раз в соленом кипятке, потом воду слить, сложить в кастрюлю, положить по вкусу масло, чайную ложку муки, соль, сахар, стакан бульона и стакан белого вина, закрыть крышкой и тушить до мягкости. Подавать к мясу, к паровым котлеткам из курицы или индейки.

Репи или брюква с фаршем. 6 шт. репы. Для фарша: 2-3 ст. ложки манной крупы, молоко, мясо, 1 яйцо, перец, соль, мускатный орех, гвоздику, 1 маленькая луковица.

Репу вымыть, отворить до половины готовности, срезать верхушки, вынуть ложечкой середину и начинить следующим фаршем. Мясо (разрешенное по диете) мелко изрубить, прибавить яйцо, прибавить манку, размоченную в молоке, перец, соль, мускатный орех, гвоздику, поджаренную в масле мелко нарезанную луковицу и все это перетереть. Нафаршировать репу, накрыть ее срезанной верхушкой, перевязать ниткой, положить в кастрюлю, залить водой и тушить, пока репа не делается совершенно мягкой. Облить белым соусом и подавать.

Репи с бараньей грудинкой. 3 кг бараньей грудинки, 5-6 шт. репы, ¹ /2 ст. ложки масла, ¹ 12 ст. ложки муки, петрушка, укроп.

Баранью грудинку залить водой, вскипятить, снять накипь, посолить и положить репу, нарезанную маленькими четырехугольными кусочками. Варить до мягкости. Когда будет готово, положить масло, перетереть с мукой, вскипятить два раза, положить петрушку, укроп, выложить на блюдо и, кто любит, посыпать перцем.

Соус из свеклы. 1 свекла, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, нежирная сметана или 1-2%-ный йогурт; сахар, соль, уксус — по вкусу.

Вымыть свеклу, не срезая кожуры, сварить или испечь. Очистить и порубить очень мелко.

Поджарить луковицу, порубить, положить муку, добавить нежирную сметану или 1-2%-ный йогурт, соль и свеклу. Перемешать, прибавить сахар, по вкусу уксус и кипятить, все время мешая. Подавать с гренками или в виде гарнира к мясу.

Сметану можно заменить по желанию V^2 стакана жирного бульона.

Морковь с кислым соусом. 1 луковица, морковь, растительное масло, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки растительного масла, винный уксус, соль, перец.

Поджарить мелко нарезанную луковицу в масле. Положить туда же нарезанную кусочками морковь, посолить, залить кипятком и варить до мягкости. Сделать в кастрюле соус из поджаренной муки, масла и полстакана винного уксуса. Приправить солью и перцем, когда хорошо прокипит, положить туда морковь и потушить вместе полчаса.

Очень подходит к баранине, курице, индейке.

Морковь с нежирным йогуртом. 3 стакана нашинкованной сладкой моркови, 3 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка растительного масла, нежирный йогурт.

В морковь всыпать сахар и дать постоять, чтобы появился сок. Затем поджарить морковь в растительном масле, не давая пригорать. Залить йогуртом, чтобы он слегка прикрыл морковь, поставить в духовку и дать зарумяниться.

Зеленые бобы с сыром. Очистить бобы и, не разрезая, сварить в бульоне. Когда станут мягкими, бульон слить, сложить бобы на блюдо, облить горячим маслом, посыпать тертым сыром, подать к куриному мясу.

С2} Зеленые бобы запеченные. 500 г бобов, 4 желтка, 1 ч. ложка сливочного масла, $1/2$ ч. ложки сахара, 1 стакан сливок, соль и мускатный орех.

Бобы нарезать и отварить в соленом кипятке до готовности, воду слить. Протереть желтки со сливочным маслом и сахаром, развести сливками, положить по вкусу соль и мускатный орех. Сложить бобы в огнеупорную сковороду, облить этой смесью и запечь их при температуре 150°C.

Вареный зеленый горошек под соусом. Нужно количество лущеного свежего горошка отварить в соленом кипятке до мягкости в открытой кастрюле. Откинуть на дуршлаг, облить холодной водой, чтобы вода стекла. Переложить на горячее блюдо, полить горячим маслом и подавать. Можно полить белым соусом с шампиньонами или соусом бешамель.

^ Пюре из зеленого гороха. 1 кг зеленого горошка, куриный бульон, 2 ч. ложки растительного масла, 2-3 ч. ложки сливок, соль, сахар, 1 желток.

Горошек сварить до мягкости в курином бульоне. Бульон должен только покрывать горох. Варят на медленном огне.

Затем слить бульон, протереть горох сквозь сито, переложить в кастрюлю, прибавить масло, сливки, соль, сахар и желток, перемешать и прогреть, но не кипятить. Подавать можно, например, с телячьими куриными котлетами.

Зеленый горох в стручках. 300 г свежих, очищенных от стебельков стручков сахарного молорого гороха.

Отварить стручки до мягкости в соленой воде, откинуть на дуршлаг и подать в салфетке, как спаржу. Также можно подать как гарнир к мясу, котлетам, языку, телячьим ножкам и т. д.

Тушеные огурцы. 10 свежих огурцов (можно соленых), 1-2 луковицы,¹ 1/2 ч. ложки муки, 1 стакан горячей воды, 2 ст. ложки сметаны.

Огурцы очистить от кожи, нарезать вдоль ломтиками и, если свежие, посолить и дать полежать полчаса. Поджарить мелко нарезанный лук, смешать с огурцами и томить, пока не сделаются мягкими. Всыпать муку, влить горячую воду, прибавить сметану, вскипятить огурцы в этом соусе и подать к мясу.

¹ *Фаршированные огурцы с нежирным йогуртом. Свежие огурцы, отваренное готовое мясо (любое разрешенное), отваренный темный рис, соль, растительное масло, 1 ч. ложка нежирного йогурта.*

Обдать кипятком огурцы, очистить, срезать с одной стороны, осторожно вынуть семечки,

оставить толстые стенки и слегка посыпать середину солью.

Мелко изрубить отваренное готовое мясо (любое разрешенное), смешать с отваренным темным рисом, посолить, начинить огурцы и слегка поджарить на сковороде в растительном масле.

Положить в сотейник, подлить бульон из-под мяса, закрыть крышкой и тушить до мягкости. Потом прибавить нежирный йогурт, прокипятить и подавать.

Луковый соус. Перья молодого зеленого лука, мука, сахар, перец, соль.

Очистить молодой зеленый лук и отварить его в слегка соленой воде. Вынуть и обдать холодной водой. Сделать соус: муку развести горячей водой, приправленной сахаром и перцем, довести до кипения, затем проварить 2 минуты до загустения, облить лук и дать томиться в этом соусе несколько минут. Подавать к мясу.

Тыква запеченная. 2 кг тыквы, 1 ст. ложка растительного масла, сухари, 3 яйца, 1 стакан сливок, соль, сахар — по вкусу.

Тыкву очистить от кожуры и сердцевины, нарезать тонкими кусочками, обдать соленым кипятком и через 5 минут слить воду. Налить в кастрюлю растительное масло, выложить в ряд нарезанную тыкву, посыпать ее сухарями. Взбить яйца со сливками, прибавить соль и сахар, залить этим соусом тыкву и запечь в духовке при температуре 180°C.

^ *Восточный салат.* 350 г отварной курицы или индейки, 250 г свежей капусты, 150 г консервированного горошка, 200 г домашнего майонеза, 1 яблоко, чернослив, 100 г зелени, соль, перец, лимонная кислота, растительное масло.

Капусту нарезать соломкой, посолить, поперчить, подкислить лимонной кислотой или соком лимона, нагреть на плите, чтобы осела, добавить 1 ст. ложку растительного масла, перемешать. Мясо нарезать поперек волокон, смешать с капустой, черносливом, горошком, натертым яблоком, залить домашним майонезом или кефирным соусом.

Японский салат. 1 стакан бурого риса, 2 стакана воды, 250 г отварной курицы или индейки, 1-2 апельсина, сок лимона, соль. Для соуса: 1 желток, горчицы и сахара — по 1 ч. ложке, 1 ст. ложка уксуса, 0,3 л растительного масла, 1 апельсин, 1 ст. ложка кукурузной муки, $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли.

Рис хорошо промыть и сварить, откинуть на дуршлаг и облить холодной водой. Желток, горчицу, сахар, уксус, соль хорошо взбить венчиком, прибавить постепенно растительное масло (получится домашний майонез). Сок апельсина залить водой (1:7) и в этой воде развести кукурузную муку, вскипятить и сейчас же смешать с майонезом. Рис, кубики мяса и измельченные дольки апельсина перемешать, сбрызнуть лимонным соком, заправить соусом. Подавать салат в холодном виде.

Английский салат. 0,5 кг вареного куриного филе, 4 соленых огурца, 200 г маринованных грибов, 250 г майонеза собственного приготовления.

Куриное филе разобрать на волокна, огурцы и грибы мелко нарезать, все перемешать, заправить майонезом.

Легкий салат. 200 г отварной индейки, 200 г консервированного ананаса, 300 г консервированного горошка, 1 вилок салата «Айсберг». Для приправы: 400 мл соуса «Тартар», 1 ст. ложка соевого соуса, соль, перец.

Салат промыть и обсушить. Отложить несколько листьев для того, чтобы выложить ими салатницу. Остальные листья мелко порвать руками, ананас нарезать кусочками и смешать с салатом и горошком. Приготовить приправу, смешав все ингредиенты. Салатницу выложить листьями салата, положить в нее салат, залить сверху приправой и слегка встряхнуть.

Яблочно-луковый салат. 150 г зеленого лука, 2-3 антоновских яблока, 2-3 ст. ложки абрикосового сока, 5 ядрышек грецких орехов, 2-3 цветочка мелиссы, 100 г нежирного йогурта, соль, сахар.

Яблоки нарезать кубиками, соединить с мелко нарезанным зеленым луком, добавить абрикосовый сок, толченые грецкие орехи, зелень, соль и сахар по вкусу. Перемешать, залить йогуртом.

■ZZ^ *Салат из лука-порея.* 75 г лука-порея, 5 г петрушки, 10 г растительного масла, соль и лимонный сок по вкусу.

Листья молодого лука-порея мелко нарезать, размять, сбрызнуть лимонным соком, перемешать с мелко нарезанной петрушкой. Добавить соль и растительное масло.

а *Салат с редисом.* 2 огурца, 200 г редиса, 100 г зеленого лука, 150 г сметаны, 1 ч. ложка сока лимона, соль по вкусу.

Огурцы и редис нарезаем кружочками, смешиваем с мелко нарезанным зеленым луком, добавляем сок лимона. Солим, заправляем сметаной и украшаем цветком из редиса.

ZZZ^ *Салат с кабачками.* 5 огурцов, 1 молодой кабачок, 1 головка репчатого лука, 1 стакан кефира, 2 ст. ложки рубленого зеленого лука, соль по вкусу.

Огурцы и кабачок нарезаем соломкой, добавляем кольца репчатого лука, солим и перемешиваем. Укладываем в салатник, поливаем кефиром и украшаем зеленым луком.

ZZ^ *Грушевая запеканка.* 250 г груш, 100 г диетического творога, щепотка корицы, сахар или мед.

Нарезать груши и на 7 минут поставить в микроволновую печь, затем залить груши творогом. Сверху посыпать корицей и сахаром или медом. Затем поставить в микроволновку или в духовую печь еще на 5 минут.

Творог с сельдереем и зеленым луком. 200 г нежирного творога, 60 г сельдерея, 40 г зеленого лука, 2 ст. ложки нежирной сметаны, зелень укропа.

Творог протереть через сито или взбить в блендере, заправить солью. Зеленый лук и сельдерей мелко нарезать, смешать с творогом и выложить на тарелку, полить сметаной и украсить веточками зелени. Подавать к столу в качестве гарнира к мясным или рыбным блюдам.

Фруктовый салат с творогом. 300 г вишни (можно свежемороженой), 250 г яблок, 20 мл лимонного сока, 400 г обезжиренного творога, 60 г сметаны нежирной (или нежирного йогурта), сахар.

Яблоки мелко нашинковать, смешать с вишней. Творог смешать со сметаной, сахаром, лимонным соком и добавить к вишнево-яблочной массе.

Творожный десерт. 200 г нежирного творога, 200 г фруктов, кефир.

Нарезать фрукты (абрикосы, персики, можно иногда использовать готовые фруктовые коктейли), соединить с творогом, все залить кефиром, перемешать и сверху посыпать корицей.

Виноград с творогом. 250 г обезжиренного творога, 1 ст. ложка молока или сливок, 1 ч. ложка лимонного сока, 100 г зеленого толченого винограда, 1 ч. ложка семян подсолнечника.

Смешайте творог, молока (или сливки), добавьте лимонный сок, зеленый толченый виноград, семена подсолнечника.

^ *Творожное пюре.* 200 г обезжиренного творога, ¹/₂ стакана молока (0,5%-ной жирности), 300 г ягод (из разрешенного списка), сахар.

Ягоды смешать в блендере, добавить сахар по вкусу.

Редька с творогом. 200 г редьки, 200 г нежирного творога, 100 г грецких орехов, 50 г нежирной сметаны.

Редьку натрите на крупной терке, добавьте творог, смешанный со сметаной, измельченные грецкие орехи. Все тщательно перемешайте. Соль по вкусу.

-1^ *Икра из творога с луком.* 400 г творога, луковица средних размеров, 150 г растительного масла, ¹/₂ стакана измельченных ядер грецких орехов, 2 ст. ложки лимонного сока, перец и соль — по вкусу.

Творог выложить в глубокую миску, добавить туда натертый на мелкой терке лук, орехи, лимонный сок, соль и перец, влить масло и мешать до получения однородной массы.

Салат из одуванчиков и творога. 300 г листьев одуванчика, 50 г нежирного сыра.

Листья одуванчиков и сыр смешивают и заливают соусом из нежирного творога и горчицы.

Редька с творогом. 200 г редьки, 200 г нежирного творога, 100 г грецких орехов, 50 г нежирной сметаны.

Редьку потрите на крупной терке, добавьте творог, смешанный со сметаной, измельченные грецкие орехи. Все тщательно перемешайте. Соль по вкусу.

Сырники. 200 г адыгейского сыра, 2 яйца.

Яйца взбить. Нарезать ломтиками адыгейский сыр, обмакнуть в яйцо, выложить на сковородку с горячим маслом, слегка обжарить с обеих сторон.

Котлетки с творогом. 500 г мясного фарша (курицы, индейки), 500 г деревенского творога, 1 яйцо, 2 луковицы, приправы, соль.

Смешать фарш и творог, добавить яйцо, приправу и мелко нарезанный лук. Дальше сформировать котлетки и готовить по отдельности в микроволновке или на сковородке. В фарш можно добавить мелкорубленную зелень — очень вкусно.

Салат из краснокочанной капусты со сметаной. 500 г краснокочанной капусты, 150 г сметаны, 1 ст. ложка хрена, 1 ст. ложка сока лимона, соль, сахарный песок и молотый черный перец — по вкусу.

Краснокочанную капусту шинкуем тонкой соломкой, опускаем на 1-2 минуты в кипяток, откидываем на дуршлаг и обдаем холодной

кипяченой водой. Перемешиваем сметану, соль, сахарный песок, сок лимона, перец и полученным соусом заправляем капусту.

0 Салат из цветной капусты с фруктами.

100 г цветной капусты, 1-2 небольшие моркови, 100 г яблок, 50 г слив или винограда, 1 огурец, 100 г сметаны, 1 ч. ложка сахарной пудры, 2 ч. ложки сока лимона, соль по вкусу.

Цветную капусту опускаем на 30 минут в подсоленную воду, делим на соцветия, промываем и отвариваем. Нарезаем огурцы и яблоки кубиками, морковь тонкой соломкой, сливы делим на половинки и удаляем косточки. Все перемешиваем, солим и заправляем соусом из сметаны, сахарной пудры, сока лимона.

^Краснокочанная капуста, тушенная с вином.

1 кг краснокочанной капусты, 1 головка репчатого лука, 1 ч. ложка муки, 1 рюмка красного вина, 2 ст. ложки топленого сала, соль по вкусу.

Тонко шинкуем красную капусту. Поджариваем в оливковом масле мелко нарезанную луковицу. Добавляем к ней капусту, муку, соль, красное вино. Тушим примерно 2 часа.

-1^Краснокочанная капуста с яблоками. 600 г краснокочанной капусты, 4 яблока, 2 головки репчатого лука, 2 ч. ложки сахара, 2 шт. гвоздики, соль и столовый уксус — по вкусу.

Капусту шинкуем, кладем в кастрюлю, добавляем мелко нарезанные лук и сахарный песок,

гвоздику, уксус, немного воды и тушим до полу готовности. Яблоки очищаем, освобождаем от сердцевинки, нарезаем дольками и укладываем поверх капусты. Прикрываем крышкой и на небольшом огне доводим до готовности.



Салат из мяса с зеленым салатом. 200 г

мяса, 1 соленый огурец, 3-4 листа зеленого салата, 1 луковица, 1 яблоко, 2 ст. ложки оливкового масла, ¹ /г ч. ложки сахара, рубленая зелень.

Вареное мясо (курицу или индейку), зеленый салат, лук, соленый огурец, яблоки нашинковать, смешать, заправить оливковым маслом, сахаром, перцем и соль по вкусу. Переложить в салатник, украсить зеленью.

Салат морковный с капустой. Морковь, свежая белокочанная капуста, 1 яблоко (не сладкое), измельченные орехи. Для заправки: 1 желток, оливковое масло, сок лимона.

Натереть морковь, тонко нарезать свежую капусту, измельчить яблоко, посыпать измельченными орехами сделать заправку, смешав все ее ингредиенты. Заправить салат.

◁ *Салат из фруктов и овощей. 1 лист зеленого салата, кресс-салат, 1 яблоко, огурцы, 1 корень сельдерея, миндальная крошка.*

Все компоненты нарезать, натереть на тонкой терке, посолить, полить свежим апельсиновым соком.

◁¹ *Салат с цветной капустой. 100 г корня сельдерея, сливки, нежирный сыр, соцветия брокколи или цветной капусты.*

Корень сельдерея мелко настрогать и тушить в кипящей воде на медленном огне (от закипания 2-3 минуты), затем полить соусом из сливок и нежирного сыра. Украсить соцветиями брокколи и цветной капусты (брокколи и цветная капуста — отварная или свежая, кто как любит).

Салат из моркови и свеклы. Моркови и свеклы — по 1 кг, 300 г лука, 100 г чеснока, 2 стакана клюквы, 150 г хрена.

Отварить морковь и свеклу. Пропустить через мясорубку (отвар можно пить с медом). Добавить лук и чеснок, которые тоже нужно пропустить через мясорубку. Сюда же кладем клюкву и хрен. Все нужно перемешать и заправить соевым или кукурузным маслом. Настаивать 2 дня. Съедать по 150-200 г в день, лучше вечером.

Салат из капусты с луком. 600 г белокочанной капусты, 100 г репчатого лука, 300 г майонеза, соль и молотый черный перец — по вкусу.

Белокочанную капусту шинкуем, перетираем с солью до появления сока. Перемешиваем с нашинкованным луком, перчим и заправляем майонезом собственного приготовления.

Салат с яблоками. 600 г белокочанной капусты, моркови и корневого сельдерея — по 200 г,

100 г яблок, 100 мл растительного масла, соль и молотый черный перец — по вкусу.

Белокочанную капусту шинкуем, перетираем с солью до появления сока. Перемешиваем с мелко нарезанным корневым сельдереем, морковью, яблоками. Солим, перчим и заправляем растительным маслом.

Салат из квашеной капусты и моркови. 600 г квашеной капусты, 150 г моркови, 100 г яблок, 50 мл растительного масла, 100 мл простокваши, соль и черный молотый перец — по вкусу.

Квашеную капусту измельчаем. Морковь и яблоки крупно шинкуем. Все перемешиваем, солим, перчим, заправляем растительным маслом и простоквашей.

Салат с морковью и яблоками. Огурец, яблоко, помидор — по 2 шт., 100 г зеленого салата, 2 моркови, 100 г сметаны,¹ /₄ лимона, соль и зелень петрушки — по вкусу.

Огурцы, морковь, яблоки нарезаем тонкой соломкой, половину листьев зеленого салата — полосками, все перемешиваем. Солим, добавляем сок лимона, зелень петрушки, заправляем сметаной. По краям блюда раскладываем целые листья салата, на них выкладываем овощную смесь и украшаем ломтиками помидоров, зеленью петрушки.

Полезный совет: чтобы огурцы сохранили свежесть, поместите их в воду хвостиками

вниз. В таком состоянии они могут находиться несколько дней. Но не забудьте ежедневно менять воду.

Салат с капустой и огурцом. 2 огурца, 500 г капусты, 150 г укропа, 2 ст. ложки 9%-ного уксуса, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка сахарного песка.

Мелко режем огурцы и укроп, капусту тонко шинкуем и перетираем с солью до появления сока. Все перемешиваем и заливаем салатной заправкой, состоящей из уксуса, растительного масла и сахарного песка.

^ Салат из свежей капусты. 1 кочан, соль, растительное масло, лимонный сок, сметана или майонез, зелень.

Капусту при помощи острого ножа нарезать соломкой или натереть на терке, переложить в миску, добавить немного соли, чистыми руками размять, чтобы капуста дала сок. Заправить капусту растительным маслом, лимонным соком, сметаной или майонезом. Посыпать измельченной зеленью. Полученный салат выложить в салатницу, подавать сразу после приготовления.

Салат из свежей капусты можно готовить в сочетании с разными овощами: морковью (тертой на терке), луком (мелко нарезанным), яблоками (тертые на терке), свеклой (отварной, тертой на терке), сельдереем (свежим или слегка обваренным, натертом на терке),

зеленью петрушки, укропа, зеленым луком (мелко нарезанным).

Салат из капусты с огурцами и яблоком. Капуста, огурец, зеленый лук, яблоко (свежее или моченое), 1 ст. ложка клюквы, растительное масло.

Капусту измельчить, нарезать кубиками огурец, нашинковать зеленый лук, все перемешать, полить растительным (лучше оливковым) маслом. Можно добавить в салат мелко нарезанное яблоко (свежее или моченое), 1 ст. ложку клюквы.

Квашеная капуста

Считается, что капуста родом из Древней Греции. Сегодня капуста встречается практически в любой национальной кухне, будь то европейская, китайская, малайская или русская кухня. Это и голубцы, рулеты, рагу, супы, запеканки, котлеты, квашеная и маринованная капуста. Квашеная капуста превосходит по количеству витамина С свежую капусту, при квашении в капусте образуются молочные бактерии, которые не только улучшают пищеварение, но и подавляют болезнетворную микрофлору. Кроме того, при ферментации образуется витамин В₁₂. Из квашеной капусты можно приготовить щи, гарнир к мясу или сделать самостоятельное блюдо — тушеную капусту с грибами, беконом или курицей.

Капусту квасят в деревянных кадках, в стеклянных банках, эмалированных емкостях или глиняных горшках, пластмассовые емкости для этого не годятся. Для квашения выбирайте кочаны крепкие, сладких сортов, рассол готовьте из расчета 20 г соли на 1 кг капусты.

Капусту для закваски либо мелко шинкуют, нарезают соломкой, либо разрезают кочаны на половинки или четвертинки. Во время закисания капусту надо несколько раз проткнуть, чтобы дать выход собравшимся газам. В случае появления на поверхности рассола плесени ее нужно удалить, а крышку и груз промыть кипятком.

Рецепт 1. 1 среднего размера кочан капусты, 1-2 свеклы, 1 головка чеснока, немного хрена, 1 пучок петрушки. Рассол: на 1 л воды. — 1 ст. ложка соли, 1 ст. ложка сахара.

Тонко нашинковать капусту, натереть на терке свеклу, перемешать, добавить тертый хрен и чеснок, измельченную петрушку. Залить все горячим рассолом.

Рецепт 2 (классический). 10 кг капусты, 250 г соли, морковь и антоновские яблоки, целые или нарезанные кружочками, брусника, клюква, 50 г ржаной муки.

Ржаную муку насыпать на дно чистой деревянной кадки тонким слоем, уложить на нее слой капустных листьев, плотно заполнить кадку рубленой и перемешанной с солью капустой, добавив при желании морковь, яблоки и ягоды,

прикрыть ее сверху еще одним слоем цельных листьев и деревянной крышкой, сверху положить гнет. Через несколько дней на поверхности капусты появится пена. Исчезнет — значит, капуста готова.

Рецепт 3: «Провансаль». 3 кг капусты, 400 г сахара, 400 г растительного масла, 400 г моченых яблок или маринованных слив, винограда, 250 г свежей клюквы или брусники, уксус или маринадная заливка.

Заквашенные целыми или половинками кочаны капусты нарезать некрупными кусками, добавить нарезанные дольками моченые яблоки с удаленной сердцевинкой, маринованные плоды и ягоды, осторожно перемешать, добавить сахар и перемешать еще раз. Чтобы сахар растворился, дать смеси выстояться 30-40 минут, после чего добавить растительное масло и вновь перемешать. Выложить в стеклянные банки, залить маринадом из-под ягод или плодов или уксусом, разведенным водой по вкусу. Хранить на холоде не более 8-10 дней.

ZZ^ Рецепт 4.4 кг капусты, 2-3 моркови, 2 головки чеснока, изюм по вкусу, 200 г сахара, 200 г растительного масла, 2 ст. ложки соли (с горкой), 2 ст. ложки уксусной эссенции или 120 г столового уксуса.

Капусту, нарезанную квадратными кусочками, немного помять, нашинковать морковь, чеснок мелко нарезать, добавить изюм, перемешать.

Приготовить заливку — 1л воды вскипятить с сахаром и солью, добавить растительное масло и уксус — и пропитывать ею овощную смесь в течение 5-6 часов. Хранить в холодильнике.

Первые блюда

Супы

Имой совет: корень сельдерея — прекрасная замена картошке и в жарком, и в салате оливье. В салат лучше добавлять, натерев на крупной терке. Можно вместо картошки нарезать кубиками авокадо. Корень сельдерея также можно жарить. Дайкон тоже очень хороший продукт, его можно добавлять в суп вместо картошки и жарить.

Суп из овощей и шпината. Овощи и корни нарезать, разварить в подсоленной воде, протереть, в отвар добавить шпинат, вскипятить, ввести масло, сметану, прогреть, не доводя до кипения, и посыпать рубленой зеленью. Подать со сметаной.

%/пинат разрешен только тем пациентам, у кого нет псориатического артрита.

Суп с домашней крупой. Репа, лук, 1 корень сельдерея, 1 морковь, 1 ст. ложка растительного масла, зелень петрушки, укроп, соль. Для домашней крупы: 1 ст. ложка сливочного масла, 2 яйца, 3 ст. ложки муки, 3 ст. ложки сухарей из белого хлеба, 1 ст. ложка натертого сыра.

Для приготовления домашней крупы: масло растереть, ввести яйца, муку, подрумяненные в духовке толченые и просеянные сухари, тертый сыр. Тщательно промешать и слегка подсушить в духовке.

Овощи и корень сельдерея нарезать, подрумянить в масле, отварить, отцедить, протереть.

Добавить овощной отвар, домашнюю крупу и поставить варить. Когда крупа дойдет, положить масло, рубленую зелень и прогреть, не доводя до кипения.

Суп из цветной капусты со швейцарским сыром. Крупу разварить, протереть через сито в отвар. Цветную капусту отварить в подсоленной воде, срезать цвет, остальные части протереть, соединить с перловым пюре и овощным отваром.

Добавить тертый сыр, масло, немного сливок и цвет от капусты. Прогреть, не доводя до кипения, и посыпать рубленой зеленью.

Суп из молодой свеклы со щавелем и сметаной. Свеклу и щавель порознь отварить, отцедить и порубить. Муку подрумянить в масле, соединить со свеклой, щавелем и их отварами, вскипятить.

Добавить оливковое масло (немного), сметану нежирную, тертую свеклу, прогреть, не доводя до кипения, затем посыпать рубленой зеленью и подать со сметаной.

Турецкий домашний суп. 400 г грудки индейки, 2 средние луковицы, 3 стебля сельдерея, 1 ч. ложка сушеного тимьяна, $1/2$ ч. ложки сушеного розмарина, $1/2$ ч. ложки сушеного шалфея, 1 ч. ложка сушеного базилика, $1/2$ ч. ложки сушеного майорана, $1/2$ ч. ложки сушеного эстрагона, $1/2$ ч. ложки соли, 200 г макаронных изделий, черный молотый перец — по вкусу.

Положить грудинку в большую кастрюлю, заполненную на $3/4$ водой. Нарезать крупными кусками лук и сельдерей, добавить в кастрюлю. Варить на медленном огне 2,5 часа. Снять кастрюлю с огня и остудить суп (рекомендуется разлить в меньшие емкости и, когда остынет до комнатной температуры, поставить в холодильник). Когда суп хорошо охладится, снять с его поверхности застывший жир.

Нарезать грудинку на крупные кубики. Из бульона вытащить лук и сельдерей, добавить нарезанное мясо, зелень, специи. Поставить на огонь и довести до кипения. Всыпать в кастрюлю макаронные изделия. Варить до готовности макаронных изделий. Подавать горячим.

^ *Борщ.* На 3 л борща: 1 большая свекла, 4 большие моркови, 2 большие луковицы, 1 стакан белой фасоли, сельдерей, 2 помидора, растительное масло, капуста, зелень, перец, лавровый лист.

Фасоль замочить на ночь. Утром начать варить ее в небольшом количестве воды, а чтобы она стала мягкой, как масло, понемногу доливать

холодной воды. Тем временем почистить свеклу, морковь, луковицы. На сковороду налить подсолнечного масла, положить свеклу, нарезанную крупной соломкой, и на среднем огне жарить минут 10. Добавить натертую морковь, немного соли и сельдерей.

Нарезать томаты, сделать сок из двух морковок и добавить к смеси. Постоянно перемешивая, тушить на небольшом огне под крышкой 20 минут (соус должен быть почти готов). На второй сковороде на подсолнечном масле поджарить нарезанный кольцами лук, добавив немного соли и сливочного масла в конце. Когда фасоль станет мягкой, добавить в кастрюлю, где она готовится, воды с таким расчетом, чтобы уместились все ингредиенты.

Довести до кипения, добавить нарезанную капусту, а когда закипит, добавить заправку и лук. Варить минут пять-семь, в конце добавить по вкусу соль, лавровый лист, перец горошком, нарезанную петрушку, укроп и мелко нарезанный чеснок. Выключить огонь и оставить борщ под крышкой до обеда, чтобы настоялся. Подавать к борщу сметану.

Ботвинья. Свекольную ботву порубить. Свеклу нарезать соломкой, залить кипящей водой, добавить лимонный сок, варить 1-2 минуты, затем охладить. Огурцы нарезать соломкой, залить квасом, добавить свеклу с листьями. Заправить сметаной и посыпать зеленью укропа.

^ *Борщ с сухофруктами.* Свеклу испечь в духовке, очистить, нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом и оставить на 2-3 часа.

Сварить в одной кастрюле нарезанный кубиками корень сельдерея, а в другой — сушеные яблоки, сливы, вишни. Отвары соединить, добавить сваренные фрукты, сельдерей, свеклу, нарезанные соломкой свежие огурцы и немного рубленых вареных яиц. Посолить, поперчить. Заправить сметаной. Посыпать измельченным зеленым луком и укропом.

^ *Свекольник.* Нашинковать молодую свеклу, залить водой, добавить уксус по вкусу и тушить под крышкой 20 минут, затем снять с огня и охладить.

Сваренную морковь, очищенные от кожицы огурцы мелко нарезать. Зеленый лук растереть с солью до появления сока. Соединить все с тушеной свеклой, перемешать, залить холодным квасом до желаемой густоты, добавить соль и сахар по вкусу. Подавать со сметаной.

-1^ *Монастырская окрошка.* Мелко нарезать свежие и соленые огурцы, маринованные и соленые грибы, свежие и моченые яблоки, добавить по желанию маринованные фрукты (виноград, вишню, сливу). Добавить нарезанную вареную свеклу.

Заправить соусом, приготовленным из горчицы, соли и растительного масла. Залить квасом. Добавить по вкусу соль, перец, зеленый лук, пряную зелень.

Окрошка с яблоками. Яблоки, огурцы и редис шинковать соломкой. Мелко нарезать зеленый лук и укроп. Все перемешать, добавить по вкусу соль и горчицу, залить кефиром. Подать со сметаной и кусочками льда.

Рассольник с грибами. 5 соленых огурцов, 100 г сушеных грибов, 2 моркови, корня сельдерея и петрушки — по 1 шт., 1 головка репчатого лука, 50 г перловой крупы, 2 ст. ложки растительного или оливкового масла, 200 г нежирной сметаны, соль и зелень петрушки или укропа — по вкусу.

Отвариваем грибы и откидываем на дуршлаг. Промываем, мелко нарезаем и обжариваем на растительном или оливковом масле. Грибной бульон процеживаем, обжаренные коренья и лук, отваренную перловую крупу, грибы варим до готовности. Добавляем мелко нарезанные огурцы, доводим до кипения и снимаем с огня. Подаем к столу, заправив сметаной и посыпав измельченной зеленью петрушки или укропа.

Ленивые щи.¹ $\frac{1}{2}$ кочана капусты, 1 л мясного или куриного бульона, 1 ст. ложка муки и сливочного масла, 3 ст. ложки сметаны, соль — по вкусу.

В кипящий бульон кладем мелко шинкованную капусту. Когда овощи сварятся, добавляем поджаренную на масле муку и заправляем сметаной.

Луковый суп с капустой.¹ $\frac{1}{2}$ кочана капусты, 10 головок репчатого лука, 1 л воды, 100 мл

подсолнечного масла, 1 морковь, 3 лавровых листа, 1 ст. ложка муки, 1 пучок укропа, 1 лимон, перец и соль по вкусу.

Лук мелко рубим, поджариваем на растительном масле и складываем в кастрюлю вместе с мелко нарезанной морковью и шинкованной узкими полосками белокочанной капустой. Заливаем водой и варим до готовности овощей. Кладем лавровый лист и через 2 минуты заправляем поджаренной на растительном масле мукой и соком лимона. Подаем с зеленью укропа.

Суп с ушками из кислой капусты. 300 г кислой белокочанной капусты, 300 г муки, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, соль и перец — по вкусу.

Из муки и подсоленной воды делаем крутое тесто, раскатываем в тонкий пласт и нарезаем небольшие квадратики. Капусту промываем, обжариваем вместе с мелко нарезанным луком на растительном масле. Кладем в центр квадратика, защищаем края, опускаем в мясной (или грибной) бульон и варим до готовности.

ZZ^ Щи «Соло». 250 г нежирного мяса (курицы или индейки), 110 г белокочанной капусты, 80 г свежих (или замороженных) грибов, 1 морковь, 50 г лука, нашинкованного соломкой, 1 ч. ложка растительного масла.

Сварить бульон. Нарезать соломкой белокочанную капусту и свежие грибы, морковь. Лук нашинковать соломкой, обжарить на растительном

масле. В кипящий бульон положить капусту, грибы, морковь и варить 10-15 минут. Затем добавить лук. За 5 минут до готовности подсолить и добавить зелень.

Постный борщ. 400 г свеклы, 300 г свежей капусты, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. ложка томата-пюре, 2 ст. ложки растительного масла, 2 л воды.

Нарежьте свеклу соломкой. Потушите с томатом-пюре, растительным маслом. В кипящую воду положите капусту, варите 15 минут. Затем добавьте тушеную свеклу, пассерованные морковь с луком и варите до готовности.

Суп из спаржи. Упаковка спаржи (100 г), лук-порей, 2-3 ст. ложки белого вина, сливки.

Спаржу выложить в кастрюлю с толстым дном, добавить нарезанный лук-порей. Потушить в масле 10 минут, добавить 2-3 ст. ложки белого вина, сливки, продолжать тушить. Затем влить туда бульон, можно овощной или куриный. Готовить 25 минут. Можно потом все взбить в блендере — получится суп-пюре.

^Борщ «Малороссийский». 300 г белокочанной капусты, 2 средние свеклы, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 морковь, лавровый лист, чеснок, зелень, перец горошком, соль — по вкусу.

Капусту нашинковать, залить водой, довести до кипения, убавить огонь, посолить и варить 7-10 минут. Сельдерей, морковь и петрушку

нарезать кубиками, добавить к капусте и варить еще 15-20 минут. Свеклу отдельно отварить, остудить и натереть на терке. Чеснок пропустить через пресс. Зелень порубить. Выложить в кастрюлю свеклу, зелень, чеснок, лавровый лист, перец горошком и варить 2-3 минуты на медленном огне.

-1^ *Постные щи по-польски. 1 морковь, 1 корень петрушки, 300 г квашеной капусты, 200 мл капустного рассола, 1 луковица, перец черный молотый, соль.*

Капусту мелко нашинковать, залить кипятком и варить в закрытой посуде. После закипания ненадолго снять крышку, чтобы вышел горький запах. Варить 30 минут. Морковь, лук и петрушку мелко нарезать и добавить к капусте. Посолить, поперчить, влить рассол и варить еще 15-20 минут. Можно подавать с порубленной зеленью.

Капустный суп с тушеными овощами. 250 г белокочанной капусты, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 /2 корня сельдерея, 1 стебель лука-порея, 1 ч. ложка томатной пасты, зелень по вкусу, перец и соль по вкусу.

Капусту нашинковать, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Воду, в которой варилась капуста, оставить. Остальные овощи вымыть, нарезать мелкой соломкой, посолить, добавить томатную пасту и немного зелени и тушить на слабом огне до готовности. Когда овощи станут мягкими, постепенно влить

к ним капустный отвар, положить капусту и довести до кипения. Поперчить и снять с плиты.

Рассольник с курицей. 300 г куриного филе, 2 соленых огурца, 2-3 ст. ложки огуречного рассола, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 3 ст. ложки риса, 2 ст. ложки растительного масла, 2 зубчика чеснока, свежая зелень петрушки и укропа, 2 лавровых листа, перец черный горошком, соль — по вкусу.

Вскипятить воду в кастрюле, затем опустить в кипяток тщательно промытое и нарезанное на мелкие кусочки куриное филе. Варить в течение 1 часа, обязательно снимая жир и пену. Морковь и лук очистить, мелко нашинковать, после чего обжарить вместе с кореньями петрушки на растительном масле до золотистого цвета. Положить в бульон промытый несколько раз рис и варить его до полуготовности, периодически снимая пену. Затем добавить в кастрюлю репчатый лук, морковь, перец, лавровый лист и варить до готовности риса, после чего положить огурцы, очищенные от кожицы и нарезанные на мелкие кусочки. Для вкуса и аромата налить немного огуречного рассола. Поварить рассольник в течение 5-7 минут, добавить пряную зелень, варить еще 3 минуты, снять с огня и заправить растертым с маслом и солью чесноком.

Суп из цветной капусты 1. 1 большой кочан цветной капусты, 2 корня петрушки, 2 корня сельдерея, 1 морковь, зелень и соль по вкусу.

Довести до кипения 2 л воды. Сельдерей, петрушку и морковь мелко нарезать и опустить в воду. Капусту разделить на соцветия поменьше и добавить в суп через 10 минут. Посолить. Варить до готовности овощей. Половину цветной капусты извлечь из кастрюли, остудить, протереть через сито и положить обратно, тщательно размешав. При подаче на стол посыпать суп измельченной зеленью.

Суп из цветной капусты 2. 700 мл куриного бульона, 1 кг цветной капусты, $1/2$ стакана сметаны, соль, черный молотый перец, $1/2$ стакана сушеных грибов.

В кипящий бульон положите разделенную на соцветия капусту, варите 10 минут. Несколько соцветий отложите, а остальную капусту измельчите блендером прямо в бульоне, добавьте сметану, посолите, поперчите. При подаче в тарелку положите соцветие капусты, залейте супом и посыпьте гренками.

Суп-пюре из цветной капусты 1. 500 г цветной капусты, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 300 г сухого белого вина, 100 г сливок, зелень, 1 л овощного или куриного бульона.

Цветную капусту нарежьте крупно, положите в кастрюлю. Лук и чеснок порубите, слегка обжарьте на сливочном масле. Добавьте в капусту. Все залить вином и бульоном, довести до кипения, варить, пока капуста не станет мягкой. Размять капусту, в суп-пюре добавить сливки, по щепотке

черного молотого перца и мускатного ореха. Соль — по вкусу. Подавать с мелко нарезанной зеленью. Цветную капусту можно заменить вареной морковью, а также капустой брокколи.

Суп-пюре из цветной капусты 2. 2 небольшие головки цветной капусты, 600 г индейки или курицы, 1-2 ст. ложки растительного или оливкового масла, 1 ст. ложка муки, 2 желтка, 1 /2 стакана нежирной сметаны или йогурта, соль — по вкусу.

Варим мясной бульон без лука и кореньев. Отдельно тушим на растительном масле цветную капусту. Когда соцветия станут мягкими, кладем в готовый бульон, добавляем поджаренную на масле муку, доводим до кипения и снимаем с огня. Быстро помешивая, вливаем желтки, растертые со сметаной или йогуртом.

Овощной суп-пюре с огурцами. 2 л овощного бульона, 2 луковицы, 1 морковь, 1 кочан салата латука, 100 г шпината, 2 огурца, 50 г мяты, 50 г петрушки.

Огурцы очистить от кожицы. Один огурец отложить, второй нарезать. Салат-латук крупно порубить. Шпинат перебрать и измельчить. Морковь почистить и нарезать. Сложить овощи (кроме отложенного огурца) в кастрюлю, залить холодным овощным бульоном и довести до кипения. Убавить огонь и варить под крышкой 30-35 минут. Снять с огня. Овощи откинуть на сито, остудить. Протереть и снова выложить в

бульон. Мята и петрушку промыть под струей воды, перебрать и измельчить. Огурец нарезать кольцами или кубиками. Подавать суп в горячем или холодном виде, посыпав его в тарелках нарезанными огурцами и смесью мяты с петрушкой.

Суп из брюссельской капусты. Моркови и стручковой фасоли — по 200 г, 400 г брюссельской капусты, 100 г шампиньонов, 800 мл овощного бульона, соль, черный молотый перец, 2 ст. ложки измельченной зелени.

Морковь нарежьте кружочками, фасоль, грибы — тонкими ломтиками. Кочанчики капусты бланшируйте 2 минуты в подсоленной воде, обжарьте вместе с другими овощами на сливочном масле, влейте овощной бульон, положите приправы по вкусу, соль, перец, варите 15 минут и подавайте, украсив зеленью.

1^ *Свекольник с кефиром. 1 л 1%-ного кефира, 2 молодые вареные свеклы, 2 свежих огурчика, пучок редиски (не острой), 100 г зеленого лука, укроп, 2 вареных яйца.*

Яйца, огурцы, лук, укроп мелко нарезать, свеклу и редиску потереть на крупной терке. Все смешать в кастрюле. Добавить соль по вкусу и залить 1%-ным кефиром.

Солянка рыбная. 400 г рыбы, 2 соленых огурца, 1 луковица, 100 г маслин, лимон, зелень, 50 г томат-пасты, 50 г сметаны, 2 л рыбного бульона.

Мелко порубите лук, слегка обжарьте. Добавьте нарезанные на кубики соленые огурцы. Все потушите в кастрюле с томат-пастой. Залейте кипятком, добавьте кусочки рыбы, маслины. Варите 20 минут. Соль, перец, лавровый лист — по вкусу. В тарелки добавьте сметану, ломтики лимона, зелень.

Окрошка. 300 г отварной курицы (кожицу снимаем), 3-4 свежих огурца, 5 редисок, 2 яйца (не в период обострения!), 1 л 1 %-ного кефира (можно заменить свекольным отваром), 2-3 пучка зеленого лука, 2-3 пучка укропа, соль по вкусу, щепотка сахара.

Отварную курицу измельчить. Очищенные огурцы и редис нарезать кубиками (или натереть на крупной терке). Зеленый лук и укроп измельчить, положить в кастрюльку и слегка помять вилкой. Яйца сварить вкрутую, охладить, нарезать кубиками и переложить в кастрюлю. Все ингредиенты положить в кастрюльку с зеленью, всыпать щепотку сахара, тщательно перемешать и залить 1%-ным кефиром или свекольным отваром.

Овощная солянка. 2 л овощного бульона, 100 г моркови, 100 г спаржи, 100 г цветной капусты, 1 ст. ложка томатной пасты, зелень петрушки, щепотка сахара, соль.

Цветную капусту разделить на соцветия, спаржу и морковь нарезать. Посыпать сахаром и тушить в слегка подсоленной воде с томатной

пастой. Влить горячий овощной бульон, довести до кипения, посыпать измельченной зеленью и снять с огня.

Суп с фрикадельками. 1 морковь, 1 сельдерей, 1,5 л овощного бульона, зелень укропа и петрушки. Для фрикаделек: 200 г филе (курица, индейка), 1 яйцо, 1 луковица, 2 ст. ложки ржаной муки, перец, соль — по вкусу (но не пересаливать).

Морковь и сельдерей почистить, нарезать соломкой. Мясо провернуть через мясорубку, луковицу мелко нарезать, перемешать с мясом. Добавить муку, яйцо, соль и перец. Слепить фрикадельки. В кипящую, подсоленную воду побросать фрикадельки, уменьшить огонь и варить примерно 10 минут. Аккуратно вынуть фрикадельки и отложить в миску. В кастрюлю сложить овощи и залить горячим овощным бульоном. Закрывать крышкой и варить 10-15 минут, после этого добавить фрикадельки, варить еще 1-2 минуты. Снять с огня. Измельчить зелень и посыпать ею суп в тарелках.

Вторые блюда

Овощные блюда

Морковное пюре с изюмом и листьями малины. 10 шт. моркови, 1 ст. ложка изюма, 4 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки рубленых листьев малины, 1 стакан воды, соль.

Морковь натереть на крупной терке, добавить промытый изюм, листья малины, масло, соль, горячую воду. Смесь довести до кипения и охладить.

Запеканка из капусты с лапшой. Капуста белокочанная, 1 яйцо, лапша, сметана.

Белокочанную капусту нарезать соломкой, налить небольшое количество воды, посолить, прогреть 1-2 минуты, охладить и ввести яйцо. Лапшу отварить в соленой воде, откинуть на дуршлаг и заправить маслом. В смазанную форму или сковороду уложить половину капусты, затем отварную лапшу, сверху оставшуюся капусту, смазать поверхность яйцом и поместить в духовку на 15-20 мин. Подавать в горячем виде со сметаной.

Свекла, тушенная с кислой капустой, в сметане. Свеклу и капусту нашинковать, тушить в масле под крышкой.

Незадолго до готовности добавить сметану, сок тертой сырой свеклы, соль, прогреть, не доводя до кипения, и всыпать рубленую зелень.

Тыквенная каша. 2 тыквы, 0,5 кг пшена, нежирное молоко (0,5%), соль и сахар — по вкусу.

Тыкву очистить и нарезать кусочками. Пшено вымыть в горячей воде. Тыкву и пшено положить в горшок, залить молоком доверху и поставить в духовой шкаф. Через 15-20 минут вынуть, перемешать лопаточкой, прибавить, если надо,

молоко и так повторить несколько раз, пока масса не станет ровной. Потом прибавить по вкусу соль и сахар, закрыть крышкой и испечь до готовности.

1^ *Земляные груши.* 2 кг земляных груш, лимон, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан сливок, петрушка.

Земляные груши очистить, положить в воду с лимоном и отварить до мягкости в соленом кипятке. Масло смешать с мукой, развести со сливками и с отваром, где варились груши, размешать, прокипятить и в этот соус положить груши, мелко нарубленную петрушку, прокипятить и подавать. Хорошо подать к мясу.

^ *Курица отварная с овощами.* 3 морковки, 1/4 часть белокочанной капусты, 4 шт. лука репчатого, свекла, курица.

Обработанную тушку курицы нарубить на куски массой по 100-150 г, залить соленой горячей водой, довести до кипения, проварить 5-6 минут. Настаивать при закрытой крышке 30-40 минут. Мясо вынуть, в бульон добавить нашинкованные соломкой очищенные овощи, довести до кипения и настоять при закрытой крышке 20-30 минут. Подавать курицу с овощами и бульоном.

Пюре из кабачков. 250 г кабачков, 1-2 яйца, 250 г брынзы обезжиренной, 30 г сыра 20%-ной жирности, кориандр, индийский горошек, черный перец.

Все компоненты размешать блендером. Прибавить нарезанные кабачки. Полученную смесь поместить в кастрюлю или намазанный подсолнечным маслом противень и печь в духовке при умеренной температуре в течение часа. Когда блюдо будет готово, сверху посыпать тертым сыром.

Голубцы с виноградными листьями. Грибы, лук, соя, яйца, лимонный сок, тертая лимонная цедра, кориандр, черный перец.

Грибы и лук размешиваются миксером. Прибавляются соя, яйца и немного воды, чтобы получилось густое тесто. В каждый лист завернуть по одной ложке приготовленной смеси. Голубцы, крепко прижатые друг к другу, распределить в кастрюле. Сверху голубцы полить лимонным соком, тертой лимонной цедрой, кориандром, черным перцем. Доливается немного воды, сверху голубцы покрываются тарелкой, чтобы прижать виноградные листья. Через полчаса, когда сварятся голубцы, сливают соус в другую посуду, добавляют один желток — и соус варится на слабом огне, пока не сгустится, при этом необходимо постоянно мешать смесь деревянной ложкой. Голубцы подаются к столу в плоской посуде, залитые сверху соусом.

О Свежая треска со щавелем (можно тем, у кого не повышена мочевая кислота и мочевина). Щавель, филе трески, творог обезжиренный, черный перец.

Пучок щавеля тушить на медленном огне в течение 10 минут. Филе трески жарить с обеих сторон, затем тушить в небольшом количестве воды. Готовую рыбу выкладываем на тарелку и посыпаем обезжиренным творогом, щавелем и черным перцем.

Торт из моркови. 500 г моркови, 3 яйца, 1 банка нежирной простокваши, 300 г творога обезжиренного.

Натереть морковь, все продукты размешать миксером. Поставить в духовку на 1 час.

Цветная капуста в горшочке. 1 головка цветной капусты, 1 стакан сметаны, 2 яйца, 1 ч. ложка муки, сливочного масла, тертого сыра и панировочных сухарей — по 1 ст. ложке, соль — по вкусу.

Разбираем капусту на соцветия и отвариваем в подсоленной воде, вынимаем, даем стечь влаге. Взбиваем яйца, смешиваем с мукой, сметаной и солью. Смазываем сливочным маслом глиняный горшок и посыпаем панировочными сухарями. Укладываем капусту, поливаем яично-сметанным соусом, кладем сверху несколько кусочков масла, посыпаем тертым сыром нежирных сортов и ставим в духовку.

Цветная капуста в духовке. 1 головка цветной капусты, 2 сырых яйца, 50 г жира, соль и молотый черный перец — по вкусу.

Капусту разбираем на соцветия и отвариваем до полуготовности в подсоленной воде. Яйца

взбиваем, добавляем соль и перец. В эту массу обмакиваем соцветия цветной капусты и запекаем в духовке до образования румяной корочки. Подаем как гарнир к птице.

^0 *Брюссельская капуста с сыром.* 1 кг брюссельской капусты, 2 ст. ложки растительного масла, 9 ст. ложек тертого сыра нежирных сортов, соль по вкусу.

Капусту отвариваем в большом количестве воды, откидываем на дуршлаг, даем стечь влаге. Смазываем маслом сотейник, посыпаем дно тертым сыром. Укладываем капусту рядами, пересыпая сыром и добавляя немного сливочного масла. Посыпаем сыром сверху, сбрызгиваем маслом и ставим на несколько минут в духовку, чтобы капуста подрумянилась.

£0 *Тушеная брюссельская капуста.* 500 г брюссельской капусты, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 головка репчатого лука, $1/2$ лимона, 3 ст. ложки нежирного молока, соль и зелень петрушки — по вкусу.

Капусту кладем в кастрюлю, добавляем немного бульона, масло, мелко нарезанный репчатый лук, измельченную цедру лимона, сливки. Подсаливаем и тушим до готовности на небольшом огне. Перед подачей на стол посыпаем измельченной зеленью петрушки.

∞0 *Кольраби по-польски.* 2 кольраби, муки и растительного масла — по 2 ст. ложки, 1 стакан

нежирной сметаны, 1 ст. ложка томата-пюре, соль, корица, черный молотый перец — по вкусу, зелень петрушки.

Кольраби очищаем, нарезаем небольшими ломтиками, солим, обваливаем в муке и обжариваем на растительном масле. Затем складываем в кастрюлю, перчим, посыпаем корицей, добавляем сметану, смешанную с томатом-пюре, накрываем крышкой и тушим на небольшом огне около 40 минут. Подаем к столу, посыпав измельченной зеленью петрушки.

ZZy Запеканка из брокколи. 500 г брокколи, 300 г сметаны, 5 яиц, 200 г тертого сыра, по 2 ст. ложки сливочного масла и панировочных сухарей, соль и перец — по вкусу.

Брокколи делим на соцветия и варим в подсоленной воде 10 минут. Разогреваем духовку до 200°C. Смешиваем сметану, тертый сыр и яйца. Противень смазываем маслом и посыпаем панировочными сухарями. Укладываем брокколи и поливаем приготовленным ранее соусом. Сверху кладем кусочки сливочного масла и запекаем в духовке, пока не застынет соус.

1^ Запеканка из брюссельской капусты. 1 кг

брюссельской капусты, 10 г маргарина, немного муската, 150 г пшена, 100 г репчатого лука, 3 чашки овощного отвара, 30 г лесных орехов, 30 г грецких орехов, 80 г сыра, 75 г сливок, 1 чашка молока, соль, перец.

Пшено промыть, залить горячим овощным отваром, оставить на 15 минут, затем посолить и перемешать с мелко нарезанным, слегка обжаренным в небольшом количестве масла луком. Брюссельскую капусту очистить и варить в подсоленной воде 8-10 минут. Затем ее следует слегка обжарить, после чего добавить мускат, измельченные орехи, сливки, молоко, тертый сыр, перец и соль, перемешать до получения однородной массы. В промасленную форму для выпечки выложить сначала пшено, затем брюссельскую капусту, и все это залить приготовленным соусом. Запекать в духовке при температуре 200°С приблизительно 20 минут.

Гарнир из брюссельской капусты. Из брюссельской капусты можно приготовить вкусный гарнир к мясным блюдам. Ее надо отварить и заправить оливковым маслом и мускатным орехом. Можно также использовать свежие травы, например базилик или шалфей.

Крем из брюссельской капусты. 500 г брюссельской капусты, 1-2 лавровых листа,¹ $\frac{1}{4}$ дольки чеснока, ¹ /\$ луковицы, несколько веточек петрушки, тертый мускатный орех, 1 л мясного бульона, 2 яичных желтка, 50 г сливок, соль, черный молотый перец.

Очищенную и промытую брюссельскую капусту отварить в подсоленной воде с лавровым листом, мелко нарезанным луком, чесноком и петрушкой. Затем слить воду, пропустить капусту

через мясорубку, положить в кастрюлю, посолить, поперчить, добавить мускатный орех и залить мясным бульоном. Довести до кипения, снять с огня. Энергично мешая, влить взбитые яичные желтки, разведенные сливками. Подавать к столу с гренками.

1^ *Лапша с брюссельской капустой.* 400 г широкой лапши, 150 г брюссельской капусты, 50 г оливкового масла, 1 луковица, 1 ч. ложка топленого масла, 150 мл овощного бульона, 150 мл сливок, перец, мускатный орех, соль.

Отварить лапшу до полуготовности, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, дать стечь. Капусту разрезать на четыре части. В сковороду налить нагретое оливковое масло. Лук нарезать и потушить в оливковом масле, добавить брюссельскую капусту и обжарить. Влить бульон и сливки. Накрыть и тушить 10 минут. Приправить солью, перцем и мускатным орехом. Перемешать лапшу с брюссельской капустой, разогреть. Разложить по тарелкам.

1^ *Приправа к мясу из крыжовника.* 1 кг незрелых ягод крыжовника, 50 г чеснока, 2 ч. ложки сахара.

Ягоды промыть, дать стечь воде и подсушить. Очистить чеснок, все вместе пропустить через мясорубку, хорошо перемешать и разложить в заранее приготовленные хорошо промытые сухие баночки. Закрыть приправу пластиковой крышкой и хранить в холодильнике.

Огурцы, тушеные с грибами и изюмом.

5 огурцов, 250 г свежих грибов,¹ 1/3 стакана изюма без косточек, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 желтка,¹ 1/2 стакана виноградного сока, соль по вкусу.

Огурцы очищаем от кожицы, нарезаем кружочками толщиной в палец и тушим на сливочном масле вместе с изюмом и рублеными свежими грибами. Солим и сливаем отвар, полученный при тушении. Смешиваем его с желтками, растертыми вместе с виноградным соком. Перед подачей на стол поливаем огурцы этим соусом.

Солянка овощная. 1 некрупный кочан капусты; морковь и репчатый лук — по 2 шт.; 1 корень петрушки, 2 ст. ложки томатного пюре, 1 ст. ложка 9%-ного уксуса; каперсы, мука и сахарный песок — по 1 ч. ложке; 1 соленый огурец, 3 ст. ложки растительного масла; тертый сыр и маринованные ягоды — по 1 ст. ложке; 2 яйца, соль — по вкусу.

Белокочанную капусту шинкуем, укладываем в кастрюлю, наливаем немного воды, закрываем крышкой и тушим до готовности. Мелко нарезанные морковь, репчатый лук, корень петрушки обжариваем, добавляем муку, томатное пюре и измельченный соленый огурец. Смешиваем с капустой, кладем каперсы, вливаем уксус и тушим 15 минут. Снимаем с огня, солим, перчим, добавляем сахарный песок, перемешиваем. Перекладываем на смазанную маслом сковороду, посыпаем тертым сыром или панировочными

сухарями, сбрызгиваем маслом и запекаем в духовке. Перед подачей на стол украшаем маринованными ягодами и вареными яйцами.

Фаршированная капуста по-литовски. 1 кочан капусты средней величины, 300 г курицы или индейки, 1 стакан нежирной сметаны, 2 головки репчатого лука, по вкусу соль, черный молотый перец, зелень петрушки или укропа.

Капусту освобождаем от верхних листьев, промываем, разрезаем на четыре части и на полчаса опускаем в кипящую воду. Затем откидываем на дуршлаг, даем остыть и осторожно отжимаем руками. Мясо пропускаем через мясорубку, солим, перчим, смешиваем с мелко нарубленным луком и с жиром. Каждую часть кочана фаршируем между листьями полученной массой, потом соединяем их в целый кочан и перевязываем ниткой. Капусту опускаем в кастрюлю, заливаем водой или бульоном и доводим до готовности на среднем огне. К столу подаем со сметаной, посыпав измельченной зеленью петрушки или укропа.

^Капуста, тушенная с рисом. 1 кочан капусты, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан риса, 5 головок лука,¹ 1 л стакана мясного бульона или воды, 2 ст. ложки томатной пасты, соль — по вкусу, перец, лавровые листья и зелень.

Белокочанную капусту разрезаем пополам, опускаем на 7 минут в подсоленную воду, промываем, даем стечь воде и шинкуем в виде лапши. Перетираем с солью, через 15 минут отжимаем

сок. Складываем в сотейник, подливаем сливочное масло, немного бульона и тушим под крышкой. Рис варим до загустения, добавляем сливочное масло, перемешиваем и ставим в духовку на 15 минут. Репчатый лук шинкуем, поджариваем на растительном масле с томатной пастой. В сотейник с капустой кладем рис, лук, перец, лавровые листья. Хорошо перемешиваем и ставим на 5 минут в духовку. При подаче на стол посыпаем зеленью петрушки и укропа.

Капустные котлеты. 500 г белокачанной капусты, 1 ломтик белого хлеба, 2 яйца, 2 картофелины, 1 ч. ложка рубленой зелени, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки топленого сала, по вкусу соль и перец.

Отвариваем белокачанную капусту, даем стечь воде, пропускаем через мясорубку вместе с замоченным и отжатым ломтиком белого хлеба и вареными картофелинами. Солим, перчим, вбиваем 2 яйца, кладем немного зелени. Все перемешиваем, делаем котлеты, обваливаем их в муке и поджариваем на растительном масле. Подаем к столу со сметаной.

Голубцы с рисом и творогом. 1 кочан капусты, $\frac{1}{3}$ стакана риса, 200 г творога, 1 яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 1 пучок зелени петрушки или укропа, соль и перец — по вкусу.

Листья белокачанной капусты готовим так же, как в предыдущем рецепте. Теплую рисовую

кашу смешиваем с яйцом и творогом, солим, перчим. Полученный фарш заворачиваем в капустные листья, слегка обжариваем на растительном масле. Складываем в сотейник, заливаем сметаной и тушим в духовке. Готовые голубцы посыпаем измельченной зеленью и подаем со сметаной.

а *Оладьи из кабачков. 1 кабачок (можно цуккини) средних размеров, 1-2 яйца, соль, мука (добавлять до консистенции жидкой сметаны).*

Кабачки очистить от кожицы, удалить семена и пропустить через мясорубку, затем добавить муку, яйца, соль и хорошо перемешать. Жарить как обычные оладьи.

Вермишель с овощами. 1 стакан вермишели (выбирайте макаронные изделия твердых сортов и хорошего качества), 1 стакан нашинкованной капусты, 1 морковь, 2 луковицы, соль, специи, 1 ст. ложка сливочного масла.

Нашинкованную капусту, рубленый лук, натертую морковь смешать с вермишелью и сразу залить горячей подсоленной водой так, чтобы они были только покрыты. Варить 5-6 минут после закипания, непрерывно помешивая. Настоять 10-15 минут, предварительно заправив маслом. Можно использовать другие разрешенные овощи.

Пюре из сельдерея 1. 400 г сельдерея, 1 крупная головка репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла.

Очищенный сельдерей отварить на слабом огне до полной готовности, после чего пропустить через мясорубку или взбить в блендере и поставить остывать. Добавить поджаренный на растительном масле лук и хорошенько перемешать до однородной массы. Затем подавать к столу.

Пюре из сельдерея 2.5 шт. сельдерея, 4 ст. ложки растительного масла, соль, перец.

Сельдерей очистить, отрезать зелень, разрезать каждый на 4-5 частей, сложить в дуршлаг и облить соленым кипятком. Когда вода стечет, сложить в кастрюлю, прибавить 1-2 ст. ложки растительного масла, закрыть крышкой и тушить до мягкости. Приготовить соус бешамель — см. рецепт выше.

Протереть сельдерей. Когда он будет готов, соединить с соусом бешамель, прибавить по вкусу соль, перец, прокипятить и подавать как гарнир.

Пюре из топинамбура и моркови. 300 г топинамбура, 100 г моркови (старайтесь не использовать импортную морковь), 1 яйцо,¹ 1/2 стакана сливок (10%).

Овощи очистить, отварить до готовности в подсоленной воде, протереть через сито или растолочь деревянной колотушкой. Добавить в пюре сырой желток, сливки и взбить в миксере. При подаче на стол посыпать зеленью.

Ленивые голубцы. 500 г свежей капусты, 500 г мясного фарша, 2 яйца, 100 г майонеза.

Измельчаем любым способом капусту, смешиваем с мясным фаршем, солим, перчим (по вкусу), добавляем яйца и майонез, хорошо вымешиваем, заполняем сковородку и ставим в духовку. Получаем нежнейшее мясное суфле. Если использовать куриный фарш, капусты лучше брать поменьше.

Кабачки под белым соусом. 1 кг кабачков, 15 г сливочного масла, 20 г тертого сыра нежирных сортов, щепотка соли. Для соуса: 15 г пшеничной муки, 15 г сливочного масла, 100 мл обезжиренного молока.

кабачок редко вызывает аллергию. Этот овощ обладает мочегонным и противоаллергическим действием. В нем много углеводов, пектина, каротина. При усвоении кабачка создается щелочная среда, что делает этот продукт незаменимым в составе многих диет.

Кабачки вымойте, очистите от кожицы, удалите сердцевину, а мякоть натрите на крупной терке, чтобы получить длинную стружку. Слегка отварите кабачковые стружки в небольшом количестве подсоленной воды. Откиньте стружки на дуршлаг и дайте воде хорошенько стечь. Для приготовления белого соуса пшеничную муку слегка поджарьте в сливочном масле, помешивая, чтобы не образовывались комочки. После этого долейте горячее молоко и дайте покипеть на слабом огне 5 минут, чтобы соус слегка загустел. Натрите сыр на мелкой терке. Опустите кабачковую стружку

в белый соус, добавьте сыр и хорошенько перемешайте все компоненты, чтобы получилась однородная масса. Форму смажьте сливочным маслом, выложите туда массу и запекайте в духовке на слабом огне так, чтобы на поверхности запеканки не успела образоваться корочка.

Белокочанная капуста, тушенная в сметане.
0,5 кг капусты, 100 г моркови, корень сельдерея,
1 стакан сметаны, 1 ст. ложки муки, 40 г сливочного масла, соль, сахар.

Овощи нарезать соломкой, сложить в кастрюлю, добавить соль, сахар по вкусу, масло, немного кипяченой воды и тушить под крышкой 40 минут. Введите муку, размешайте, затем введите сметану, тушите еще 10 минут.

Цветная капуста, запеченная с сыром. 1 кг капусты, 100 г сливочного масла, 50 г сыра твердых сортов, 1 ст. ложка молотых сухарей (можно использовать отруби).

Отварите капусту, разделите на соцветия, слегка обжарьте на сливочном масле, посыпьте тертым сыром и молотыми сухарями (можно использовать отруби), сбрызните растопленным маслом и запекайте в духовке.

Мясные блюда

Мясные шарики. 500 г рубленого мяса (курица, индейка), 1 яйцо, 2 луковицы, пучок кинзы, зеленый лук, 20 г растительного масла.

Лук нарезать и обжарить. Перемешать с порубленной кинзой (можно заменить петрушкой), рубленным мясом, яйцом, солью и молотым кориандром. Разделить на 20 шариков. Шарики обжарить в растительном масле 10 минут. Украсить зеленым луком.

Баранина с фасолью. 0,5 кг постной баранины, 1 стакан красной фасоли, 2 луковицы, 1 морковь (крупная), 100 г чернослива без косточек, 3 зубчика чеснока, пучок свежей кинзы, 3-4 лавровых листа, 5-6 горошин черного перца, 1 ч. ложка сухих пряностей типа хмели-сунели, крупная соль — по вкусу.

Фасоль промыть и замочить на ночь. Утром воду слить, фасоль положить в горшочек. Туда же уложить баранину, нарезанную как для бефстроганова, мелко нарезанные лук и морковь, чернослив и сухие приправы. Посолить, залить 2*2 стакана кипящей воды, накрыть неплотно крышкой и поставить в духовку, разогретую до 220°C, на один час. В готовое жаркое добавить нарезанный чеснок и зелень, плотно накрыть крышкой, дать постоять 15 минут и подавать на стол.

«Хлеб» из рубленой индейки. На 4-6 порций: 650-700 г молотого мяса индейки, $\frac{3}{4}$ чашки хлебных крошек, 2 яичных белка или 1 целое яйцо,¹ $\frac{1}{2}$ ч. ложки молотого белого перца, ¹U чашки нарезанного лука, ¹ / ₄ чашки нарезанного сельдерея,¹ / ₄ чашки нежирного молока,

1 ч. ложка соли (желательно морской), 1 зубчик чеснока, 3 ст. ложки нарезанной свежей петрушки. Если у вас нет свежих трав, их можно заменить сушеными (их потребуется в 3 раза меньше).

Хорошо перемешать все ингредиенты. Сформировать хлебец и положить его в форму для выпечки, смазанную растительным маслом. Запекать при температуре 180°C около 45 минут, пока «хлеб» не начнет отставать от формы. Вынуть из духовки, дать постоять несколько минут, потом можно резать.

Куриные рулеты с сыром и зеленью. 700 г куриного филе, 100 г адыгейского сыра, 100 г зелени (укроп, петрушка, черемша), 150 г майонеза, 1 яйцо, пряности — по вкусу.

Нарезать куриное филе пластинами, слегка отбить, смазать майонезом и дать постоять в холодильнике 30 минут. Натереть сыр, мелко крошить зелень, смешать, вбить яйцо и приправить пряностями. Выложить начинку на филе и свернуть рулетики, обмотав их белой ниткой. Жарить в растительном масле на слабом огне под крышкой до золотистого цвета.

Курица запеченная. 1 курица, 1 пачка мелкой соли.

Моем потрошеную курицу. Пачку мелкой соли высыпаем на противень, кладем туда курицу (на спинку) и отправляем в духовку на максимальную температуру. Примерно через час курица готова.

1^Куричка на банке. Курица, соль, перец, 1 зубчик чеснока, 1 лавровый лист.

Курицу помыть, тщательно обсушить бумажным полотенцем и нарезать на небольшие куски. Каждый кусок должен быть по размеру меньше диаметра горлышка банки. Кусочки слегка посолить и поперчить. Стеклянная банка должна быть без трещин и внутренних пузырей и абсолютно сухая. Чеснок нарезать дольками. В банку сложить куски курицы, нижним слоем — сухое мясо грудки. На каждый ряд курятины — несколько долек чеснока. Сверху положить лавровый лист и прикрыть банку стеклянной, жестяной или стальной крышкой. Банка должна быть заполнена не более чем на $\frac{2}{3}$, иначе выделяющийся сок будет выплескиваться через верх. Ставить банку нужно в холодную духовку, выставить температуру 220°C. Через пару часиков курица готова.

^Курица с яблоками. 1 курица, 1 кг антоновских яблок, 1 ст. ложка толченого тмина, зелень.

Тушку курицы натрите снаружи и внутри тмином с солью (можно просто солью). Нафаршируйте курицу мелкими яблоками с удаленными семенами и уложите на смазанный маслом противень спинкой вниз. Жарьте в духовке при высокой температуре, пока тушка не зарумянится. Затем температуру убавьте почти до минимума и жарьте до готовности. Когда курица будет почти готова, на противень выложите крупные яблоки с удаленными семенами и запеките. Зажаренную

курицу выложите на блюдо, украсьте дольками яблок, зеленью.

Курица с луком-пореем в рукаве для запекания. В рукав для запекания положить курицу, нарезанную на порции, добавить один нарезанный лук-порей, добавить вегетту и запекать. Очень вкусно!

Курица с грибами и перловкой. 600 г куриного филе, 500 г свежих шампиньонов (или большая банка консервированных), $1/2$ стакана перловой крупы, 1 луковица, 1 помидор, 1 ст. ложка растительного или оливкового масла, соль и перец по вкусу.

Крупку замочить на ночь, утром воду слить. Куриное филе нарезать тонкими полосками, шампиньоны разрезать пополам, лук измельчить, помидоры нарезать тонкими дольками. Все, кроме помидоров, слоями выложить в горшочек, добавить соль, перец по вкусу, растительное масло и залить $1^{1/2}$ стакана кипящей воды. Сверху уложить слоем помидоры, неплотно закрыть крышкой и поставить в духовку, разогретую до 220°C на 40 минут.



Цыплята или индейка с соусом из сельдерея. 500 г мяса цыплят или индейки, 100 г сельдерея, 1 ст. ложка муки, 75 г моркови, 2 головки репчатого лука, томатного соуса и растительного масла — по 1 ст. ложке, соль и перец по вкусу.

Слегка обжарить мясо индейки или цыплят. Очищенные корни и лук нарезать и поджарить на растительном масле с добавлением муки и томатного соуса. По окончании жарки посыпать соус солью и перцем, положить 1 ч. ложку сливочного масла и тщательно перемешать до полного соединения с соусом. Соединить соус с мясом и тушить до полной готовности.

Шашлык из курицы. 600 г куриной грудки, 300 г кураги, 250 г чернослива без косточек.

Мясо нарезать на кубики и нанизать попеременно вместе с черносливом и курагой на длинные деревянные палочки. Смешать 1 ст. ложку растительного масла, сок V^2 лимона, немного порошка чили и немного соли. Смазать этой смесью шашлычки и жарить над углями около 10 минут.

Голубцы с мясом и яблоком. Не очень плотный кочан капусты, 2 большие луковицы, 300-400 г курицы или индейки, 4 средних яблока, корочку ржаного хлеба, немного соли, перец и специи — по вкусу, растительное масло.

Приготовьте для голубцов капустные листья. Для этого из кочана капусты вырежьте кочерыжку, опустите его в кастрюлю с подсоленным кипятком (утолщенной частью листьев вниз) и проверьте, чтобы листья стали мягкими. Выньте кочан из кастрюли, дайте стечь остаткам воды, разберите на листья. Утолщенные части срежьте ножом, можно слегка отбить листья ножом. Для приготовления начинки очищенную луковицу мелко изрубите.

Яблоки, удалив из них сердцевину и срезав кожицу, нарежьте мелкими ломтиками и смешайте с луком. Мясо нарежьте кусочками, отбейте каждый из них, а затем нарежьте мелкой соломкой, посолите и обжарьте вместе с луком и яблоками.

Приготовленную начинку кладите на капустные листья и заворачивайте в конвертик. Обвяжите голубцы нитками. В глубокую огнеупорную кастрюлю положите слой мелко нарубленного лука, смешанного с дольками яблок, и на него уложите голубцы. В сковороду, где жарилось мясо, налейте горячей воды, доведите до кипения, а затем добавьте соли и специй, залейте этим соусом голубцы и тушите полчаса. Слейте соус, разотрите в нем ломтик ржаного хлеба или медовый пряник, снова залейте голубцы и тушите до готовности еще около получаса. Готовые голубцы подавайте с соусом или сметаной.

Баранина с розмарином. Взять бараньи ребрышки, замариновать их в розмарине и лимоне (старайтесь не солить, иначе они будут сухие). Можно слегка поперчить и залить минеральной водой. Дать немного постоять. Нарезать чеснок. Добавить оливковое масло и перемешать. Выложить на противень. Поставить в духовку на 250°C примерно на 15 минут.

Индюшка с горчицей. Мясо поджарить без жира в сковороде со специальным покрытием. Чтобы мясо не подгорело, через несколько

минут налить немного воды. Затем вынуть готовое мясо. Оставшийся соус смешать с полной ложкой горчицы и простоквашей и полить сверху мясо индейки.

Индейка, запеченная «по-королевски». 120 г филе индейки, соевый соус, кабачок, морковь, сельдерей.

Филе индейки вымачивается 20-30 минут в соевом соусе, затем фаршируется слегка обжаренными овощами: кабачок, морковь, немного сельдерея, добавляются специи по вкусу. Все это запекается в духовке при температуре 200°C примерно 15-20 минут.

Курица в луковом соусе. Курица, 3 крупные луковицы.

Курицу нарезать на несколько частей. Измельчить лук и выложить на дно толстостенной кастрюли, сверху выложить нарезанную курицу или любое другое мясо. Поставить в духовку на 2 часа, тогда курица получится в соку, который дает лук. Пусть блюдо постоит еще минут 20-30, тогда надо его посолить. Можно добавлять каждый раз что-то разное: грибы, чеснок, другие приправы.

Каши

Еще одна народная истина: «Щи да каша — пища наша».

Простое средство для вывода токсинов из организма... каши. Каши, как и вся растительная

пища, благодаря содержащимся в них волокнам, продвигаясь по пищеварительному тракту, очищают стенки кишечника от шлаков. Последовательность вывода ядовитых для организма веществ: свинец, кадмий, медь, железо. Лучше всех выводят токсины овсянка, гречка, пшено, ячмень, просо — они особенно полезны больным псориазом.

***2) для тех, кто болен псориазом, кашу можно сочетать с нежирным творогом, брынзой, немного со сливочным и растительным маслами, грибами, квашеной капустой, зеленью, пряностями, орехами (кроме арахиса). Прекрасно дополняют кашу курага, изюм, инжир, сухофрукты, сладкие яблоки, мед, оливки. И при этом крупа не теряет своих абсорбирующих свойств.**

^Саши надо варить на воде, а не на молоке, так как молочный белок обволакивает каждое зерно, не давая ему развариваться. Поэтому зерно не может отдать все питательные вещества.

Тяжелые металлы лучше всего выводятся *овсяной крупой*. В овсяной крупе много ценных белков, фосфора, железа и магния. Эту крупу можно назвать средством для поддержания артериального давления, душевного равновесия и прочности костей.

Гречневая крупа богата пектином, улучшающим пищеварение, и лецитином, так необходимым нашей печени и поджелудочной железе.

Пшено — источник витамина РР, солей магния и микроэлементов.

Рис полезнее всего неочищенный, коричневый. Пестициды выводятся кукурузной кашей. Чем дольше находится каша в желудке, тем большей способностью выводить токсины она обладает.

При варке овсяная крупа не теряет своих свойств, при этом в воду переходят крахмал, органические вещества, часть витаминов, органические кислоты, которые вместе с клетчаткой создают соединение с металлами и выводят их из организма.

Рис перед варкой нужно долго промывать струей проточной воды: из него вымывается крахмал, мешающий объединению токсинов и органических кислот, находящихся в крупе, благодаря промыванию ускоряется процесс очищения организма. Один из древних рецептов, позволяющих очистить организм от отравляющих веществ: рис промывают в течение недели, после этого едят сырым по 1 ст. ложке в день. Этот рецепт может пригодиться людям, связанным с вредным производством. Если такой рис залить кипятком, он практически сразу станет рассыпчатым.

Гречку лучше не варить, а запаривать: залить крутым кипятком, укутать и оставить в теплом месте, тогда она будет лучше поглощать вредные вещества.

Каша из риса и овса. 1 1/2 стакана риса, 3/4 стакана овса, 0,7 л воды, 2 ч. ложки соли,

4-5 зубчиков чеснока, 5 ст. ложек подсолнечного масла, 1 луковица, укроп.

Овес и рис промыть, перемешать, засыпать смесь в кипящую воду. На сильном огне варить 12 минут, затем огонь немного убавить и варить еще 5-8 минут. Затем снять с огня, закрыв крышкой, укутать во что-либо теплое; открыть лишь через 15-20 минут. Обжарить лук на масле, мелко нарезать чеснок и укроп и заправить ими кашу, затем прогреть в сковороде на малом огне 3-4 минуты.

^ Рис с овощами. 2 стакана риса, 3 луковицы, 1 морковь, 5 ст. ложек зеленого горошка, 100 г растительного масла, 0,5 л воды, соль, перец, петрушка, укроп.

Масло разогреть в сковороде, поджарить в нем нарезанные лук и морковь. Рис слегка отварить, положить в сковороду, добавить воду, соль и перец по вкусу и тушить, пока рис не вберет в себя всю жидкость (не менее 15 минут). Затем добавить зеленый горошек, петрушку и укроп.

Пшеничное сочиво. 500 г пшеницы, $\frac{2}{3}$ стакана меда, 1 стакан ядер грецких орехов, 1 стакан изюма,¹ $\frac{1}{2}$ стакана мака, $\frac{2}{16}$ стакана сахарной пудры.

Пшеницу отварить и дать после этого остыть. Мак истолочь и сварить в подслащенной воде. В остывшую пшеницу добавить изюм, грецкие орехи, мед, сваренный мак. Все перемешать

и после сложения в форму присыпать сверху сахарной пудрой.

-1^ *Каша гречневая с кабачками. 300 г гречневой крупы, 200 г кабачков, 3 ст. ложки растительного масла, 250 мл молока, соль.*

Сварить гречневую кашу. Очистить кабачки, нарезать кубиками и обжарить на смазанной маслом сковороде. Затем смешать кашу с кабачками, влить кипяченое молоко и подать к столу.

Плов из овса с корнем сельдерея. На 6 порций: 1 ст. ложка оливкового масла, $\sqrt{2}$ средней луковицы, $1\frac{1}{2}$ стакана корня сельдерея, 1 стакан овса, 1 зубчик чеснока, 1 ч. ложка сушеного тимьяна, 2 стакана овощного бульона или воды; морская соль и молотый перец — по вкусу; горошины душистого перца, петрушка, укроп для украшения, $\frac{1}{3}$ стакана очищенного грецкого ореха.

Потушить на среднем огне примерно 3 минуты лук, корень сельдерея, на масле с небольшим количеством воды (пока вода не испарилась, температура не превышает 100 °C). Добавить овес, чеснок, тимьян и тушить еще 3 минуты, затем добавить бульон, соль, перец и варить около 45 мин. Не снимая крышку, выключить огонь и дать плову настояться еще 10 минут. Затем переложить плов на блюдо, добавить свежую зелень, грецкие орехи и аккуратно перемешать. Подавать блюдо горячим.

За основу взят рецепт из книги *The Complete Vegan Cookbook*, S. Geiskopf-Hadler & M. Тоомау.

Молочный рис с зеленым яблоком. 100 г риса, 1 зеленое яблоко, 100 мл обезжиренного молока, корица по вкусу, 1 ст. ложка любых орехов.

Сварить на воде рис, протереть через сито, добавить молоко и разогреть на медленном огне. Затем положить натертое на мелкой терке зеленое яблоко вместе с кожурой, добавить немного корицы, посыпать измельченными орехами.

Каша гречневая с грибами. 50 г сушеных грибов, 2 стакана гречневой крупы, 4 стакана воды, 40 г растительного масла, 2 луковицы, соль.

Сушеные грибы ошпарить кипятком, промыть, залить холодной водой и оставить на 2-3 часа. Когда грибы набухнут, нарезать их на мелкие части и, положив обратно в воду, поставить варить. После закипания воды всыпать гречневую крупу, перед этим немного поджарив ее, размешать загустевшую кашу, добавить соль по вкусу и поставить в духовку. В готовую кашу добавить поджаренный на растительном масле лук.

Каша геркулесовая. 6 ст. ложек овсяных хлопьев «Геркулес», 2 стакана воды, 2 моркови, яблоко.

Замочить крупу «Геркулес» на ночь. Утром сварить, добавить тертую морковь, нарезанное дольками яблоко.

Тыквенная каша. Пшеничную крупу заливаем холодной водой и доводим до кипения. Затем воду

сливаем и добавляем свежую. Этот процесс повторяем 3 раза. Затем варим пшеничную кашу до полу готовности (около 30 минут). Чистим и режем тыкву, промываем изюм и добавляем в кастрюлю с кашей. Доводим на медленном огне до готовности.

Второй способ приготовления. В керамический горшочек положить 4-5 ст. ложек (полных) пшена, предварительно замоченного и промытого в воде. Добавить нарезанную тыкву, немного молока и воды, поставить в духовку. Через час каша готова.

Мюсли с киви. 1 киви, 125 г нежирного йогурта, 1 ч. ложка изюма, 2 ст. ложки овсяных хлопьев, 1 ч. ложка меда.

Киви нарежьте мелкими кубиками и смешайте с йогуртом, изюмом, хлопьями и медом.

Пшеничная каша с морковью. Один стакан пшена перебрать, тщательно промыть, варить до готовности в $2\frac{1}{2}$ стакана воды. Тертую на крупной терке морковь потушить в сковороде с луком и растительным маслом. Соединить с кашей и довести на медленном огне до полной готовности. Посолить и поперчить по вкусу.

Каша гречневая с овощами. На дно кастрюли уложить свеклу, морковь, лук и чеснок, нарезанные соломкой, посолить по вкусу, можно добавить натуральные специи. Сверху уложить гречневую крупу (крупу желательно

предварительно замочить), залить водой так, чтобы она была выше крупы на 2-3 пальца.

Варить на небольшом огне до готовности, добавив масло или нежирную сметану. Пропорция овощей и крупы выбирается по вкусу.

£} *Каша из проросшей пшеницы. 1 стакан пшеницы промыть, поместить в тарелку, смочить водой и прикрыть салфеткой из ткани.*

Через двое суток, как только появятся ростки и корешки длиной около двух миллиметров, перемолоть пшеницу на мясорубке или кофемолке, залить молоком или кефиром, можно добавить мед или немного варенья.

Блюда из рыбы



Паштет рыбный с сельдереем. Свежей рыбы и моркови — по 200 г, 1 головка репчатого лука, 100 г сельдерея, 60 г сливочного масла.

Обжарить сельдерей, морковь и лук на растительном масле до полной готовности, после чего охладить. Отварить рыбу, остудить и пропустить вместе с овощами через мясорубку. Полученную массу пропустить через сито или взбить в блендере, добавить сливочное масло, соль и перец по вкусу и тщательно перемешать.



Тушеная рыба с яблоками. 400 г рыбного филе, 1 луковица, 3-4 яблока (антоновка), 50 г растительного масла, 1 стакан воды, соль, зелень.

Растопить масло в сотейнике, обжарить в нем нарезанный лук. Рыбное филе нарезать крупными кусками, натереть солью и выложить сверху на лук. Затем залить водой и тушить на медленном огне 20 минут. На рыбу положить яблоки, нарезанные тонкими ломтиками или кубиками, и тушить (желательно в духовке) еще 15-20 минут.

Тушеный карп. 1 кг карпа, 3 луковицы, 6 ст. ложек растительного масла, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка сахара, перец молотый, душистый и горький (по 2 горошинки), соль, лавровый лист.

Рыбу нарезать, посолить, посыпать молотым перцем, запанировать в муке и обжарить на растительном масле. Лук обжарить на растительном масле; половину его выложить в кастрюлю, добавить лавровый лист, душистый и горький перец, уксус и сахар. Сверху положить жареную рыбу, посыпать ее оставшимся жареным луком. Залить немного водой и тушить до готовности.

Кабачки, фаршированные треской. 300 г кабачков, 200 г трески, $1 \frac{1}{2}$ стакана майонеза, соль, черный молотый перец, зелень укропа или петрушки.

С кабачков крупных размеров аккуратно срезать кожуру, вырезать сердцевину и запечь в духовке. Треску слегка поджарить на растительном сале, удалить кости и измельчить. Смешать мякоть кабачков с треской, добавить майонез,

посолить и поперчить. Положить смесь в кабачки и запечь в духовке.

Треска, тушенная с овощами. 1 кг свежей трески, 3 моркови, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 помидора, 0,5 л воды, соль, зелень, уксус или лимонная кислота.

Морковь нарезать кусочками, лук — кольцами, чеснок нарезать и растолочь с небольшим количеством соли (так, чтобы он дал сок). Овощи положить в сотейник, посолить, залить горячей водой и тушить на небольшом огне 10-15 минут. Рыбу разрезать на куски, немного натереть солью, сбрызнуть лимонной кислотой или уксусом и дать постоять. Куски рыбы положить на тушеные овощи, сверху — нарезанные помидоры. Тушить под крышкой 10-15 минут. Готовое блюдо посыпать зеленью.

Треска на овощах. 1 кг трески, 800 г овощного ассорти (горошек, морковь, фасоль, все виды капусты, спаржа — кто что любит), 50 г сливочного масла, 100 г сухого белого вина, лимонный сок, специи для рыбы.

Рыбу посолите, сбрызните лимонным соком. Подходящий кусок фольги смажьте маслом, положите на нее подсоленные овощи, сверху рыбу. Масло смешайте с вином, добавьте к рыбе и овощам. Рыбу заверните в фольгу, аккуратно подвернув края, чтобы не вытекала жидкость и не выходил пар. Поставьте в нагретую до 200 С духовку на 20-25 минут.

0 Рыба с овощами. Нежирная рыба, свекла, лук, морковь, специи, лавровый лист, душистый перчик горошком.

Нарезать рыбу порционными кусками, нарезать кольцами свеклу, лук, морковь. В кастрюлю с толстым дном уложить поочередно свеклу, морковь, лук, рыбу, лук, морковь, свеклу. Залить немного кипяченой водой, добавить немного оливкового масла, посолить по вкусу, добавить душистый перец горошком и лавровый лист. Готовится рыба с овощами 1 час от закипания.

Десерты и напитки

0 Морс. Залить ягоды, клюквы, предварительно промыв их водой, добавить сахар и довести до кипения.

<0 Тушеные яблоки. Из 6-10 яблок выдолбить сердцевину, снять кожицу, разрезать каждое яблоко на 4 части, сложить в кастрюльку, подлить 3-4 ст. ложки воды, посыпать немного сахаром и корицей, накрыть крышкой.

Тушить до мягкости. Также можно яблоки запекать в духовке.

\0 Коктейль из арбуза. На 6-8 порций: 1 кг мякоти арбуза, 1 л минеральной воды, 2 ст. ложки меда, орехи.


Мякоть арбуза нарезать кусочками, положить в бокалы для коктейля, добавить мед, посыпать измельченными орехами и выдержать

в холодильнике. При подаче наполнить бокалы хорошо охлажденной минеральной водой. Можно положить кубики льда.


Коктейль с огурцом. Натереть огурец на терке и взбить в миксере вместе с кефиром и мелко нарезанным укропом. В коктейль положить несколько кубиков льда.

Коктейль с авокадо. Мякоть авокадо и банана нарежьте кусочками, залейте яблочным соком, наполовину разведенным кипяченой водой, и взбейте все миксером.

Коктейль с киви и зеленым чаем. Заваренный зеленый чай остудить и взбить миксером вместе с мякотью дыни, киви, соком лимона. Сверху посыпать свежей мелко нарезанной лимонной мятой.

 *Квас лимонно-медовый (при отсутствии аллергии).* На 4 порции: 1 л воды, 2 ст. ложки меда, 2 ч. ложки сахара, сок 1 лимона, изюм.

Вскипятить в эмалированной посуде воду, охладить ее до 70°C, влить сок 1 лимона, добавить мед, сахар, накрыть марлей и дать настояться в течение суток. Затем налить квас в бутылку, добавить 5-6 изюминок, закупорить и поставить в холодильник. Через две недели квас готов.

 *Яблоки, запеченные с творогом.* На 4 порции: 4 больших яблока, 200 г нежирного творога,

4 ч. ложки сахара, 2 ст. ложки изюма или орехов, ванилин или корица, 1 яйцо, 1 ст. ложка манной крупы, 2 ч. ложки растительного масла.

Яблоки разрезать пополам вдоль, осторожно вынуть сердцевину. Творог смешать с яйцом, сахаром, изюмом или орехами, щепоткой ванилина (корицей) и манной крупой. Приготовленной массой начинить яблоки, положить их в смазанную маслом огнеупорную форму и запекать в духовке 10-12 минут на слабом огне, не давая яблокам развалиться.

Фруктовый десерт. 2 крупных яблока, 1 ст. ложка нежирного творога, 2 ст. ложки нежирного йогурта, 1 ч. ложка сока лимона, 2 ст. ложки ягод брусники, 1 ст. ложка изюма, 2 японские хурмы.

Творог, йогурт, лимонный сок и мякоть хурмы взбить в миксере до получения кремообразной массы. Яблоки очистить, разделить на четыре части, удалить сердцевину и затем нарезать дольками. Нарезанные яблоки, размоченный изюм и бруснику перемешайте ложкой с салатным соусом. Готовый десерт разложите в пиалы.

Соусы

Грейпфрутовый соус. На 4 порции: 2 розовых грейпфрута, 3 ч. ложки кукурузной муки, 150 мл полусладкого вина, 1 горошина зеленого перца, листики мяты,¹/₂ ч. ложки сахара.

Грейпфрутовый сок улучшает пищеварение, сжигает лишний жир и благотворно влияет на состояние кожи. Это один из видов цитрусовых, которые разрешены к использованию в меню людей, страдающих псориазом.

Два розовых грейпфрута разрезать пополам, из трех частей выжать сок, а четвертую очистить от кожуры, разделить на дольки и аккуратно снять с них кожицу. Сок перелить в кастрюлю, довести до кипения, добавить кукурузную муку, перемешать и снова довести до кипения. После этого подлить в кастрюлю белого полусладкого вина, добавить горошину консервированного зеленого перца, щепотку сахара, дольку грейпфрута, перемешать и подать горячим с тушеной или запеченной рыбой или свежими овощами. Охлажденный соус украшают листиками мяты.

Ананасовый соус. На 6 порций: 3 ст. ложки кукурузной муки, 1 ст. ложка воды, 800 г ананаса, 200 мл сливового вина, 1 ч. ложка муки, 1 ст. ложка тертого корня имбиря (при переносимости), 1 ст. ложка базилика.

Кукурузную муку соединить с 1 ст. ложкой воды. Ананас очистить, нарезать кубиками три четверти мякоти, остаток измельчить в блендере, поместить в кастрюлю, залить 200 мл сладкого сливового вина и довести содержимое до кипения. Затем добавить в кастрюлю разведенную муку, 1 ст. ложку тертого корня имбиря и прогреть содержимое, помешивая, 20 минут.

Готовый соус охладить, посолить-поперчить по вкусу, подмешать в него 1 ст. ложку рубленых листьев базилика и подать к тушеной или запеченной свинине, куриному мясу или отварному рису.

O *Клюквенный соус. На 5 порций: 200 г клюквы, 100 мл воды, 100 г коричневого сахара, 50 мл красного сухого вина.*

Клюкву промыть, поместить в кастрюлю, залить 100 мл воды, добавить 100 г коричневого сахара, 50 мл красного сухого вина и, помешивая, довести до кипения, накрыть крышкой и прогревать соус на слабом огне 20-25 минут. Охлажденный соус подавать к запеченной птице.

Народная медицина против псориаза

O *Салат из календулы. Нарезьте молодые огурчики, добавьте к ним зеленый лук и корзинки цветов календулы. Можно покрошить и вареное яйцо. Залейте сметаной.*

Щи с календулой. Сварите любые щи, какие приняты в вашем доме, но за 5 минут до готовности добавьте к ним цветки календулы.



Суп с девясилом. К любым постным щам за 10 минут до готовности добавьте измельченный корень девясила (10 г на порцию) и помидоры.

Напиток «Девять сил». Возьмите 1 л воды, добавьте $1/2$ стакана сахара или 2 ст. ложки меда и нагревайте до тех пор, пока сахар не растворится. Затем добавьте 300 г свежих или 50 г сушеных корней девясила и 5 минут прокипятите. Остудите и вдвое разбавьте клюквенным или брусничным соком.

Салат из иван-чая. 100 г зелени иван-чая содержат суточную норму железа, а также медь, марганец, молибден, бор.

Молодые побеги опустить на 2 минуты в кипяток, затем мелко нашинковать и смешать с зеленым луком и тертым хреном. Взбрызнуть лимонным соком и заправить растительным маслом.

Или другой вариант. Если под рукой нет тертого хрена, можно мелко нарезанную зелень иван-чая смешать с зеленью щавеля или кислицы. Добавить рубленое яйцо.

Корни иван-чая можно есть сырыми, добавляя в различные салаты, а можно жарить и варить. По внешнему виду и консистенции они будут напоминать макароны.

Псориаз и витамины

Витамины являются необходимым компонентом обмена веществ. Они лежат в основе процессов обмена. Живой организм можно сравнить с огромной химической фабрикой, где идет расщепление пищи с помощью специальных катализаторов — ферментов, которые контролируют

реакцию в соответствии с программой. В состав большинства ферментов входит крупная белковая молекула, структура которой заложена в нашем генетическом аппарате. В этой молекуле есть каталитический центр, в его структуру и входят витамины, которые придают ферментам способность осуществлять те или иные реакции в процессах обмена веществ. Никакой собственной активности витамины не имеют, но, будучи встроенными в фермент, они начинают работать. Отсутствие определенного витамина нарушает определенный обменный процесс. Большинство витаминов организм не способен синтезировать, и они должны постоянно поступать извне. Витамины А, Е, К могут сохраняться в организме какое-то время, а витамины В₁, В₂, С, РР быстро разрушаются.

Рассмотрим, какое действие оказывают витамины на наш организм, а также чем они могут помочь тем, кто болеет псориазом.

Витамин С стимулирует сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям и отравлениям химическими веществами; укрепляет стенки кровеносных сосудов; улучшает самочувствие; участвует в клеточных окислительно-восстановительных процессах; замедляет старение кожи; нормализует обмен холестерина. Все эти свойства оказывают комплексное оздоравливающее воздействие на организм, что положительно скажется и на здоровье кожи.

Основные источники: свежие овощи и фрукты, чемпионами среди которых являются шиповник,

цитрусовые, черная смородина, сладкий перец, киви.

Суточная потребность: 100 мг в день, а при стрессах, острых респираторных заболеваниях — до 1 г в сутки.

Витамин А. Отвечает за здоровье кожи и волос; обеспечивает хорошее зрение; регулирует работу желез внутренней секреции; повышает сопротивляемость слизистых оболочек дыхательных путей, защищает организм от воздействия свободных радикалов.

Основные источники: рыбий жир, сливочное масло, молоко, желток, говяжья печень, почки, икра. Источники каротина, из которого образуется витамин А, — морковь, помидоры, красный перец, абрикосы.

Суточная потребность: 1,5 мг в сутки (5000 МЕ), для беременных — 2 мг, для кормящих матерей — 2,5 мг, а при работе, связанной с большой нагрузкой на глаза, — до 3 мг. Витамин А — один из первых, чей недостаток немедленно отрицательно скажется на состоянии кожи.

Витамин В₁. Регулирует все виды обмена веществ; необходим для нормального функционирования нервной и сердечно-сосудистой системы; повышает сопротивляемость организма инфекции. Успокаивая нервную систему, витамин играет положительную роль в процессе нормализации состояния кожи, поскольку повышенная

возбудимость и стресс оказывают негативное влияние на развитие болезни.

Основные источники: пивные дрожжи, неочищенный рис, ржаной хлеб, отруби, говяжья печень, яичный желток, бобовые, овсяная мука, грецкие орехи.

Суточная потребность: 3 мг.

Витамин В₂. Участвует в обмене веществ; поддерживает нормальную зрительную функцию; участвует в синтезе гемоглобина. Правильный обмен веществ — один из важнейших факторов, играющих свою роль в создании условий для ремиссии болезней кожи.

Основные источники: молочная сыворотка, мясо, рыба, печень, почки, белок яйца, дрожжи. В небольших количествах содержится в чае, кофе, какао.

Суточная потребность: 3 мг.

Признаки гиповитаминоза: понижение аппетита, головная боль, резь в глазах, светобоязнь, трещины и корочки в углах рта.

Витамин Е. Активный антиоксидант; необходим для процессов размножения — нормального развития сперматозоидов, благополучного протекания беременности, вскармливания ребенка; обеспечивает нормальную работу поперечнополосатой мускулатуры; уменьшает риск сердечных заболеваний. Антиоксидантные способности витамина продляют молодость кожи,

ее регенерирующую способность и увеличивают шансы на длительную ремиссию.

Основные источники: зеленые части растений, растительные масла, мясо, яйца, молоко.

Суточная потребность: 8 МЕ, при беременности — 10 МЕ, в период кормления грудью — 12 МЕ.

Признаки гиповитаминоза: встречаются редко, так как витамин содержится во многих продуктах.

Витамин К. Отвечает за свертываемость крови и прочность сосудистой стенки; ускоряет заживление ран; обладает болеутоляющим свойством, улучшает работу мышц. Этот витамин позволяет быстрее снимать воспаления на коже и тем очень ценен любому, кто борется с псориазом.

Основные источники: шпинат, цветная и белокочанная капуста, щавель, яйца, свинина, печень, подсолнечное масло, картофель, помидоры, тыква.

Суточная потребность: 2 мг.

Витамин В₉ (фолиевая кислота). Отвечает за процессы кроветворения, нормальную работу пищеварительной системы. Этот витамин очень важен для избавления от кожных заболеваний, поскольку участвует во многих жизненных процессах организма.

Большое количество фолиевой кислоты содержится в листьях зеленых растений. К основным

пищевым источникам данного витамина относятся: зеленый лук, соя, бобовые, зеленый горошек, капуста, свекла, салат, шпинат и фасоль. Есть фолиевая кислота также в гречневой и овсяной крупе, в помидорах, моркови, свекле, муке грубого помола, в пшене, хлебобулочных изделиях и дрожжах. Главными источниками фолиевой кислоты животного происхождения являются: сыр, печень, яичный желток, творог, почки и икра.

В человеческой печени обычно сохраняется некоторое количество фолацина, который помогает избежать фолиевой недостаточности на протяжении от трех до шести месяцев.

Взрослому человеку для поддержания нормального состояния здоровья в сутки требуется 400 мкг витамина В₉. У беременных и кормящих женщин эта потребность составляет 400-600 мкг, у детей до года — 40-60 мкг.

Селен. В комбинации с витамином Е селен является активным окислителем жиров. Он предохраняет организм от свободных радикалов. Селен и витамин Е способствуют образованию иммунных антител и восстановлению работы сердца и печени, нормализует функцию поджелудочной железы. Один из продуктов, который содержит селен, — гречневая крупа. По проводимой мною статистике, у многих пациентов, посещающих мой кабинет, имеется недостаток селена, а прописанные прием гречневой каши и добавки с селеном помогают им избавиться от парапсориаза и других разновидностей этой болезни.

Витамины ненадолго задерживаются в организме, независимо от количества, если человек, их принимающий, принимает также и другие препараты и продукты питания, которые уменьшают положительный эффект от витаминов.

Алкоголь вымывает из организма витамины А, всей группы В, а также и микроэлементы (которые часто входят в состав витаминных добавок): кальций, цинк, калий, железо, магний. Никотин при курении разрушает витамины А, С, Е и селен. Кофеин (более трех чашек кофе в день) уничтожает витамины В, РР, снижает содержание в организме железа, калия, цинка, кальция. Аспирин уменьшает содержание витаминов группы В, С, А, а также калия и кальция. Снотворные препараты затрудняют усвоение витаминов А, D, Е, В₁₂, значительно снижают уровень кальция. Антибиотики разрушают витамины группы В, железо, кальций, магний.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема псориаза была и остается одной из самых актуальных проблем в дерматологии. Среди дерматозов псориаз занимает первое место. А по данным ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), во всем мире возрастает уровень заболеваемости псориазом. Псориаз мутирует, приобретая все новые и новые формы. Сейчас эта болезнь охватила и молодежь: в последнее время ко мне приходят и очень молодые пациенты с псориазическим артритом, аногенитальным псориазом, нередко и маленькие дети появляются в моем кабинете. Причем у многих из них нет неблагоприятного генетического фона, и никто из родственников этих молодых людей не болел этим заболеванием.

Экология, питание, стрессы, генитальные инфекции, ОРЗ, употребление генномодифицированных продуктов, бытовые

интоксикации — все эти факторы провоцируют псориаз.

В лечении болезней широко используются антибиотики, нестероидные, противовоспалительные препараты, психофармакологические средства и кортикостероидные наружные препараты. Все эти медикаментозные средства дают быстрый лечебный эффект, однако они отрицательно сказываются на многих функциях организма.

Именно поэтому больные псориазом все чаще отказываются от лечения традиционными фармакологическими средствами, считая, что лучше возвратиться к старым, давно забытым, простым и эффективным методам народной медицины, не имеющим побочных эффектов. Больные псориазом все больше склоняются к лечению фитотерапией, настоями, отварами трав, к травяным ваннам, к сауне, бане, к солнечным ингаляциям, очищению организма и др.

Использование системы фитотерапии в сочетании с диетой позволило проводить лечение лиц с распространенными формами псориаза без отрыва от работы и в большинстве случаев предупредить развитие рецидива в предполагаемый период обострения.

<Все сборы трав, которые входят в мою авторскую методику лечения псориаза вместе с диетой и правильным подбором продуктов, обладают иммунокорректирующим действием. Моя система мягко поддерживает иммунную систему организма. Такой подход при

псориазе предпочтительнее, чем использование иммуностимуляторов.

Возникнув однажды, псориаз сопровождает человека всю жизнь. Нет такого метода и такого средства в лечении псориаза, которые были бы хороши для любого больного. Но на основании 20-летнего опыта лечения я берусь смело утверждать, что абсолютному большинству пациентов методика правильного подбора продуктов и приема пищи в сочетании с моей авторской методикой, а также отказом от вредных привычек позволила забыть о псориазе.

Американский врач Клайд Янси говорил, что каждый человек имеет 90%-ный шанс превратиться в долгожителя и сможет отпраздновать свой девяностый или сотый день рождения. Для этого ему нужно всего лишь придерживаться простых принципов. Во-первых, вести активный образ жизни, во-вторых, не позволять накапливаться холестерину в крови, следовать здоровой диете, поддерживать правильный вес, не курить, не принимать алкоголь и наркотики. Собственное здоровье — это большой ежедневный труд. Особенно в условиях возрастающих стрессов, плохой экологической обстановки, сложившихся благодаря яркой рекламе представлениях о правильном и здоровом. Не стоит кидаться в поисках всезнающих ясновидящих, экстрасенсов, когда в вашем распоряжении все еще имеются природные средства борьбы с болезнью, — это натуральные овощи, фрукты и другие важные для

организма продукты, которые дадут ему силы противостоять болезни и выйти из этого противостояния победителем. Я предлагаю методику излечения от псориаза при помощи правильно составленной диеты и фитотерапии, которую разработала сама на основе собственного 20-летнего опыта работы с пациентами.

В своей предыдущей книге я писала: «Болезнь — это всегда тяжело. Особенно когда это — псориаз, бороться с которым человек может практически всю жизнь: ищет „своего" врача, принимает огромное количество таблеток, мажется различными средствами. Между тем болезнь все не отпускает, протекает волнообразно, то уходя в тень, то покрывая бляшками почти все тело — кожу, волосистую часть головы. А попутно начинают ныть суставы, болит сердце, повышается давление...»

Диета в сочетании с травами, которые я назначаю, очищает организм больного от накопившихся продуктов обмена веществ. Большинство обострений псориаза происходит на фоне нервного и эмоционального перенапряжения, стрессов и переживаний, так как органы у больных псориазом испытывают хроническое кислородное голодание из-за нарушенного обмена веществ и сниженного кожного дыхания. А правильно подобранные продукты, травы и ванны восстанавливают обмен веществ, нормализуют кислотно-щелочной баланс, и клетки насыщаются кислородом. Мой метод абсолютно лишен побочных эффектов и безопасен. Как правило, за один-два месяца пациент полностью излечивается.



ПРИЛОЖЕНИЕ

Псориаз: важные даты

29 октября — Международный день псориаза

Проведение Международного дня псориаза было инициировано в 2004 году Международной ассоциацией больных псориазом (согласно статистике, псориазом страдают около 7% населения Земли). Этот день стал возможностью для больных псориазом заявить о своих проблемах во всеуслышание.

1808 год. Р. Уиллан дал первое наиболее точное описание псориаза и его видов.

1841 год. Благодаря исследованиям Ф. Герба появился и стал широко использоваться сам термин «псориаз», обозначающий данное кожное заболевание.

1860 год. Первое описание псориатического артрита как формы псориаза.

1872 год. Кебнер описывает случай псориаза, появляющегося в местах нарезов. Описание позже назовут «феноменом Кебнера», который теперь является одним из симптомов при диагностике заболеваний.

1876 год. Для лечения псориаза впервые начинают использовать «Антрали».

1888 год. Первое описание пустулезного псориаза.

1923 год. Первое сообщение об использовании ультрафиолетового излучения.

1925 год. Разработан комбинированный режим угольного дегтя и ультрафиолета — разновидность этого метода используется до сих пор.

1925 год. Появилась наследственная теория возникновения псориаза.

1950 год. Произведены первые искусственные стероиды — гормоны.

1958 год. В лечении псориаза впервые использован метотрексат.

1961 год. Было выяснено, что клетки кожи при псориазе растут в восемь раз быстрее. Факт несколько позже станет одной из главных характеристик псориаза.

1970 год. Первые публикации об уринотерапии как методе лечения псориаза.

1973 год. Разработана методика, сочетающая использование суралена с ультрафиолетовым излучением, начаты ее клинические испытания.

1979 год. Создано лекарственное средство циклоспорин.

1981 год. Исследователи обнаружили высокую эффективность ультрафиолета при лечении псориаза.

1982 год. Лекарственное средство фотосенсибилизации псоралена + излучение (пува). Признан действенным методом лечения больных с умеренными формами псориаза.

1985 год. Создана первая производная витамина D₃ для лечения псориаза.

1986 год. В аптеках появляется ретиноид тигазон.

1986 год. Исследования подтвердили тот факт, что псориаз влияет на иммунитет. Циклоспорин эффективен при лечении тяжелых форм псориаза.

1990 год. Метод доктора Огневой дает первые потрясающие результаты на 100 добровольных пациентах.

1993 год. Кальций-протеин становится первым основным витамином для лечения псориаза в малых и средних формах.

Санатории и курорты для больных псориазом

Россия: Сочи, Анапа, Геленджикский курортный регион, санаторий «Эльтон», санаторий «Ассь».

Болгария: Кюстендил (*Kyustendil*), Поморие (*Pomorie*).

Словения: Моравске-Топлице (*Moravske Toplice*), Порторож (*Portoroz*).

Италия: Абано Терме (*Abano Terme*) — Монтегротто Терме (*Montegrotto Terme*), ИСКЬЯ (*Ischia — Ischia*)

Хорватия: Нафгалан.

Азербайджан: Нафгалан.

Издательство «Вектор»
http://www.vektorlit.ru
Тел.: (812) 406-97-60, 406-97-61, 406-97-62
Адрес для писем: 197022, СПб., а/я 6
E-mail: dom@vektorlit.ru
Тел./факс отдела продаж: (812) 320-69-41, 320-97-37, 406-97-63
E mail: sale@vektorlit.ru, www.vektorlit.ru
ВЕКТОР Ы — торговое представительство
издательства «Вектор» в Москве:
тел.: (495) 647-14-93, моб. тел.: +7 (926) 911-01-52;
e-mail: info@m_vektorlit.ru
ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ АВТОРОВ!

Присланные рукописи не возвращаются и не рецензируются

По вопросам размещения рекламы
в книгах издательства «Вектор» обращаться
по тел.: (812) 406-97-60, 406-97-61
e-mail: reklama@vektorlit.ru

С. М. Огнева

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ПСОРИАЗЕ

Главный редактор *М. В. Смирнова*
Ведущий редактор *И. Ю. Карпова*
Художественный редактор *Д. С. Корнюшкина*

Подписано в печать 15.03.2012. Формат 84x108V³².
Объем 6 печ. л. Печать офсетная.
Тираж 2000 экз. Заказ № 5815.

*Налоговая льгота – общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2 – 95 3000*

Отпечатано по технологии СтР
в ИПК ООО «Ленинградское издательство»
194044, Санкт-Петербург, ул. Менделеевская, д. 9.
Телефон/факс: (812) 495-56-10

ОТДЕЛ ПРОДАЖ: тел/факс: (812) 320-97-37, 320-69-41, 406-97-64, 406-97-63

e-mail: sale@vektorlit.ru, www.vektorlit.ru

ВЕКТОР-М — торговое представительство издательства «Вектор»

в Москве: тел.: (495) 647-14-93, моб. тел.: +7 (926) 911-01-52;

e-mail: info@m-vektorlit.ru

ОПТОВО-РОЗНИЧНЫЙ МАГАЗИН издательства «Вектор»

Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 105 (ДК им. Крупской), павильон 37

телефон: (812) 412-59-93

КНИГА-ПОЧТОЙ: тел. (812) 952-08-99, 715-36-66; e-mail: kniga-poshtoi@mail.ru

Россия, 192029, Санкт-Петербург, а/я 25; www.postbook.ru

<i>Город</i>	<i>Фирма</i>	<i>Контакты</i>
Москва	Хит-книга Амадеос Лабиринт	(901) 524-52-50, (812) 290-95-84, (812) 97349-01 (495) 513-57-77, 513-57-85, 513-55-03 (495) 23146-79, www.labyrinth-shop.ru
Санкт-Петербург	Буквоед СПб Дом Книги	(812) 601-0-601 круглосуточно, www.bookvoed.ru (812)448-23-55
Воронеж	Амиталь	(4732) 26-77-77, mail@amital.ru , www.amital.ru
Екатеринбург	Люмна Дом книги КТК	(343) 264-23-61, 264-23-62 (343) 253-50-10, domknigi@k66.ru
Иркутск	ПродалиТЬ	(3952) 51-30-70, www.prodalit.ru
Казань	«Дом книги»	(843) 295-12-71 www.bookskazan.ru
Краснодар	Когорта	(861) 262-54-97, 210-36-27, 262-20-11
Омск	Живые мысли	(3812) 21-1547, 8-913-145-99-83
Новосибирск	«Топ-Книга»	(383) 344-96-96, 363-34-74
Пермь	ИП Крохина	(342) 281-23-61
Пятигорск	Твоя Книга	(8793) 39-02-54, 39-02-53, www.kmv-book.ru
Ростов-на-Дону	ЧП «Остроменский»	(8632)32-18-20
Рязань	Барс	(4912) 93-29-55, 93-29-54
Самара	Чакона	(846) 331-22-33
Уфа	Азия	(3472) 50-39-00
Хабаровск	МИРС	(4212) 47-0047, www.bookmirs.ru
Якутск	«Книжный маркет»	(4112) 34-20-47, www.books.ykt.ru
УКРАИНА	Арий EZOP.UA ЧП Петров Книжный магазин «Страница»	1038 (044) 537-29-20, 407-10-30 1038 (044) 578-24-54, www.ezop.ua 1038 (044) 230-81-54, petrov_kiev@svitonline.com 1038 (044) 383-20-73, www.stranica.com.ua
ПРОДАЖА КНИГ в Европе	Атлант	+49 (0) 721-183-12-12, www.atlant-shop.com , atlant.book@online.de
Израиль	Спутник	+972-9-7679996, zakaz@sputnik-books.com , Тель-Авив, ул. Хель-Аширион, 79
Интернет-магазин	Озон	www.ozon.ru
Интернет-магазин	Книга-почтой	www.postbook.ru Тел.: (812) 952-08-99, (812)715-36-66

Методика доктора Огневой

Лечебное питание при ПСОРИАЗЕ



Светлана Михайловна Огнева – врач-дерматолог, фитотерапевт с 40-летним стажем, знает о псориазе не понаслышке: страдала этим заболеванием с семилетнего возраста. Именно псориаз заставил ее стать врачом. В отличие от многих из тех, кто болеет псориазом, она не только не махнула на болезнь рукой, но и не позволила той диктовать условия, подчинить свои судьбу и жизнь. Доктор Огнева отважно вступила в схватку с грозной болезнью и вот уже многие годы держит в надежной узде не только свой псориаз, но и болезнь тех, кто обратился к ней за помощью.

«...Я предлагаю вам изучить мои методики и рекомендации, которые являются не просто набором полезных советов, но и системой оздоровления, чтобы вы смогли предотвратить обострение, продлить ремиссию, познакомились с составом диет, узнали о том, какие продукты выбирать предпочтительнее, как правильно подходить к готовке блюд. Да, вам для этого понадобится время: изучение методик оздоровления – это труд. Однако только вы сами, опираясь на мои советы, сможете добиться успехов, ведь никто лучше вас не знает свой организм и особенности протекания болезни...

...Я же могу пообещать стойкую ремиссию без побочных эффектов. Длительная ремиссия обозначает начало новой полноценной жизни, где не нужно прятаться от окружающих. Вы сможете посещать бассейны, пляжи, ходить в спортивный зал, заводить новые знакомства, не чувствуя себя "прокаженным". Ведь ремиссия означает отсутствие клинических проявлений хронического заболевания!»

Ваша доктор Огнева



Книга почтой: www.postbook.ru
192029, Санкт-Петербург, а/я 25
тел.: (812) 952-08-99, 715-36-66
kniga-poshtoi@mail.ru



ВЕКТОР
www.vektorlit.ru

